取れない疲れが一瞬で消える

神ストレッチ

アスレチックトレーナー
佐藤義人
Sato Yoshihito

CamScannerでスキャン

はじめに

〝greatest upsets of all time〟
史上最大の番狂わせ——2015年9月19日、イギリスで発行部数1位（タブロイド紙を除く）を誇る新聞『デイリー・テレグラフ』の電子版『ザ・テレグラフ』のトップを飾った言葉です。

これは、この前日からイングランドで開催されていた「ラグビーワールドカップ2015」において、ラグビー弱小国と見られていた日本代表が、過去にワールドカップを2度も制したことのある南アフリカ代表を破った試合の記事の見出しです。

CamScannerでスキャン

ラスト1プレーでの日本の見事な逆転勝利は世界中に大きな感動を与えました。

その時、私はグラウンドのベンチサイドでこの試合を見ていました。そう、私は日本代表チームの専属トレーナーとしてこのチームに帯同していたのです。

私は、独自に研究を重ねたバイオメカニクス（スポーツ力学、身体運動学）の観点からケガの状態を分析し、開業している『ＳＡＴＯ．ＳＰＯＲＴＳ』にて手技中心の施術を行っています。一般的には手術が必要と思われるようなケガでも手術をせずに施術を行う方針を取り、それによって数多くのスポーツ選手を早期に現場復帰させるお手伝いをしてきました。

日本代表で私に与えられた役目も、できるだけ短時間で、ケガした選手を試合ができる状態にまで回復させること。ワールドカップ開催期間中は試合のたびにケガ人が続出しましたが、一人の離脱者も出すことなく大会を終えることができました。

そんな私の施術方法を高く評価してくれたのが、当時の代表ヘッドコーチだったエディー・ジョーンズさん。故障した選手たちが痛みから解放されていくスピード

CamScannerでスキャン

を見て、「マジックハンド（魔法の手）」と、私のことを呼んでくれるようになりました。

ワールドカップでは私はケガした選手に寄り添い、選手とともに国の威信をかけて戦ってきました。選手が試合で十分に実力を発揮でき、好成績を上げたことに私の施術が少しでも寄与できていたなら、これほど嬉しいことはありません。

いまや腰痛や肩痛、ひざ痛などの痛みに悩まされているのはシニアの方だけではありません。若年層の多くも、パソコンやスマートフォンなどの普及によって体の姿勢が悪くなり、それがさらに体を痛めつけるという悪循環に陥っているのです。すべては「正しい姿勢」から始まります。実は、悪い姿勢が原因で動きが鈍っている筋肉はたくさんあり、それが数々の不調や痛みを引き起こす原因となっているのです。

そこで、私が培ってきた知見から、動かなくなった筋肉を目覚めさせ、一生痛まない体を自分で作る日常の動作やエクササイズ、考え方を伝授すべく、本書を上梓

CamScannerでスキャン

することとしました。

正しい姿勢、正しい筋肉の使い方ができるようになれば、体の痛みを解消することはもちろん、体の不調の予防や、日々の疲労回復にも効果が出ることから、オフィスワークや日々の家事などでも最高のパフォーマンスを発揮できることでしょう。

本書を皆さんのクオリティ・オブ・ライフの向上にぜひお役立てください。

はじめに……2

第1章 日常動作で筋肉を正しくしつけよう

間違ったストレッチをしていませんか……14
正しい姿勢のために大切な「背中を反る」という動き……17
正しい姿勢になる第一歩は筋肉を「しつける」こと……20
パソコンのモニター位置を高くすれば姿勢が良くなり肩こりも改善……23
第12胸椎を動かせることが大事……25
その腰痛、実は腹筋運動のやり過ぎかもしれません……29
多裂筋を意識して体を反らせる動きに慣らしておくことが大切……31
会社や電車の中でも意識すれば筋肉はしつけられる……34
立っている時、靴の中で指が浮かないようにしておく……37
自宅のソファーの柔らかさが腰痛や寝違えの原因かも……41
寝ても疲れが取れない時はマットレスや枕を見直そう……42
自分の体の歪みや硬さは「壁ペタ背中反らし」でチェック……44
走る時は足の指で地面を押さえるイメージと、腕を後ろ側に振る意識を持つべし……47

私が指導するトレーニングは「ストレッチ」ではなく「動き作り」……49
運動前にストレッチをするとパフォーマンスが低下する？……52
腰痛持ちの人には、朝ベッドで背中を反らす動きがオススメ……54
体が硬いほど動脈硬化は進みやすい。筋肉を動かすことで血管のトラブルも未然に防ぐ……56
この動きができなかったら危険！　体のトラブルをセルフチェック……59
何気ない呼吸にも大きく関わっている「筋肉」……61
腹式呼吸で体調が良くなったり、鬱が治る理由とは……63

第2章　一生痛みと無縁になれる「目的別」ストレッチメニュー

まずは2つの基本ストレッチをマスター……68
あらゆる不調改善
「壁ペタ背中反らし」でサボっている大殿筋を目覚めさせる……69
あらゆる不調改善
「足指伸ばし」で姿勢の悪さを矯正しよう……73
正しい姿勢作り、腰痛解消、肩こり解消、疲労解消
背中の筋肉を縮めて鍛える「背中反らし」……76
正しい姿勢作り、肩こり解消、疲労解消
肋骨の間にある筋肉をしつける「肋間伸ばし」……78

肩こり解消、疲労解消
壁を利用して、第1肩甲骨の動きをよくする「小胸筋はがし」……80
肩こり解消、疲労解消
うつ伏せの状態からの「肩甲骨はがし」で、肩甲骨の動きをよくする……82
正しい姿勢作り、腰痛解消、ひざ痛解消
壁を利用して、大きな背筋の上部をよくするための「大きな背筋はがし」で正しい姿勢を……84
腰痛解消、疲労解消
「お尻はがし」で股関節をゆるめるためのお尻の筋肉をよくする……86
腰痛解消
下半身を安定させるお尻の筋肉をよくするための「大きなお尻はがし」……88
ひざ痛解消、疲労解消
血流をよくして疲労感を解消　股関節を刺激しながら「ふくらはぎはがし」……90
ひざ痛解消
脚の裏側全体の筋肉をよくしてひざ痛を解消する「脚裏三角はがし」……92

第3章　今だから語れる、ラグビーワールドカップ2015の舞台裏

「魔法の手」を持つ男とトレーナーと紹介されて……96
不思議な縁に私を治療院にわざわざ来てくれた人々を助けたい……98

私の治療院に受付がなく、ネット予約もできない理由……100
交通事故によるケガでJリーガーになる夢をあきらめた私だからできること……103
自分の実力を発揮できずにあきらめる悔しさは人一倍わかる……106
ケガをした堀江翔太選手の腕は一般人並みに細かった……108
奇跡的な勝利を挙げた南アフリカ戦より2戦目のスコットランド戦でケガ人続出……112
整形外科医にはできないことをして選手を助けるのが使命……115
エディー・ジョーンズさんが探していた「スペシャリスト」の条件……116
若きラガーマンのために日本代表トレーナーを引き受ける……118
患部の治療だけでなく、トレーニングも指導して転機が生じた……120
「選手ファースト」を貫いた結果の「マジックハンド」の称号……122
関わる全員が限界までハードワークすれば不可能なことはないと実感……124
選手を治していくという結果の積み重ねでしか存在価値を認めてもらえない……127

第4章 "ゴッドハンド"佐藤流・治療の極意

手術をしないでなるべく早く治す――それがアスリートの一番の望み……132
アキレス腱断裂のラガーマンを手術なしで復帰させた……134

アキレス腱断裂は、手術をしたほうが強くなるという俗説は間違い……136
道具がなければ治せない──それでは鍼灸師としては失格……138
痛みを取るだけでなく、根本的に治すには何が必要なのか分析……141
筋肉や関節に不調を来している場合、実は筋肉の「腱」の誤作動が原因かも……143
筋肉が血管を圧迫して手足にしびれが出るということも……145
整形外科や解剖学の知識を駆使して治療を重ねるとやがて東洋医学に行き着くかも？……148
運動能力の低い子どもが増えてきているという事実……150
靴の性能が良くなり過ぎて足の指を使わなくなった子どもたち……153
老後まで自分の足で歩くことにこだわるドイツ人……155
姿勢が悪いまま、走り方が悪いままでは成長してからスポーツで大成できない……157
座る姿勢の悪さから腰や首、ひざにもトラブルが……160
ひざの前十字靭帯断裂も手術なしでつなげることを自ら証明……163
2015年ワールドカップでもらった感動の恩返しをしていきたい……167

第5章 一生痛みのない体を作るために

体が歪んだまま「見せ筋」を付けると歪みが進行してケガのもとに……170

CamScannerでスキャン

日本人の多くは背中側が弱過ぎるので、腹筋を鍛えると体のバランスが崩れる …… 172
ケガに苦しんだ清原さんと45歳まで野球ができたイチローさんの違い …… 174
フィジカルが弱いからといって筋肉を付ければいいというワケではない …… 177
ニュージーランドのラグビー選手はラグビーに特化していないところがすごい …… 179
トップアスリートの中で、多裂筋を使えた選手が中田英寿さん …… 182
マラドーナは背中の使い方がずば抜けている …… 184
C・ロナウド選手の体作りは日本人選手のいいお手本になる …… 185
ラグビーW杯の南ア戦で最後のトライを決めたヘスケス選手の背筋はすごかった …… 188
ジョーダンもボルトも真似しようにもできない背中の使い方が秀逸 …… 190
テニス界で背中の使い方がすごかったのはこの人 …… 193
喜ぶ姿、怒る姿にも日本人と外国人の違いが …… 195
腰痛や首痛の原因、もしかして内臓に問題があるのかも …… 197
食事療法やダイエット法には賛否両論があるのを知った上で自分にあったやり方を …… 200
ラグビーの合宿で、タンパク源として牛、豚、鶏の3種類の肉が出る理由 …… 201
疲れにくい体を作れば毎日がもっと輝く …… 204
おわりに …… 208

第1章

日常動作で筋肉を正しくしつけよう

CamScannerでスキャン

間違ったストレッチをしていませんか

腰が痛い、肩がこる、ひざが痛む、疲れが取れない……スポーツでのケガとは無関係に、現代人の多くがこうした体の不調を抱えています。

心身ともにさらされるストレスによって血流が悪くなり、自律神経に不調を来していることもあるでしょう。

しかし何よりも、生活の中で利便性が向上し、体を正しく動かす機会が激減したことが大きく影響していると思います。

車や電車での移動や、デスクワークの増加などのために筋肉を正しく動かさなくなったことで姿勢が崩れていき、その結果、体のバランスが乱れています。

筋肉は使わないとどんどん動き方を忘れ、また使い方が悪いとどんどん硬くなります。楽な姿勢が正しい姿勢とは限りません。楽だからといって悪い姿勢を続けて

いると、そのまま筋肉がうまく動かなくなってしまい、やがていま挙げたような症状が体に出てくるものなのです。

そうしたことから、体の不調を整えるためにヨガやストレッチに取り組む人が増えています。

「ストレッチ」とひと言でいっても、筋肉の伸ばし方や呼吸法などはいろいろあるので一概には言えないのですが、ただ、本人が伸ばす部位をきちんと理解していない場合もよく見受けられます。

つまり、「いま自分の体の○○に問題があるから、その痛みが出ている。だから△△を伸ばそう」という、体の連動プロセスをわからないで実践している人がほとんどではないでしょうか。やみくもにストレッチをしたところで、期待していたほど体が良くなるような効果は表れないはずです。

筋肉をただただ全部伸ばせば楽になるかというと、決してそうではありません。逆に縮めなければいけない筋肉もあるのです。

「伸ばしてはダメな筋肉」とまでいうと少し語弊がありますが、その人にとっては

伸ばしてほしくない筋肉、逆に縮めてほしい筋肉というのがあるわけです。たとえば、太ももの前の部分でも、「ここは伸ばしてもいいけれど、ここは縮めてほしい」という場所があります。同じ部位であっても左右でも違います。

ストレッチで伸ばす部位の問題もありますが、筋肉の「深さ」も重要です。筋肉のどの深さのレベルに照準を合わせてストレッチするかなんて、考えたこともない方がほとんどではないでしょうか。そこまで理解して筋肉を伸ばしている人のほうが少ないので、せっかく一生懸命頑張っていても、思いのほか成果が出なかったり、痛みがまったく和らがないというケースがあると思います。

それどころか、伸ばしてはいけない場所を一生懸命伸ばして、逆に痛みがひどくなっている人も山ほどいます。

たとえば、腰痛持ちの人の腰回りが張ってきた時に、「じゃあ腰のストレッチをしよう」と、一生懸命腰をひねったり、前屈したりすることがあるかもしれません。

しかし、腰痛の原因は人それぞれなので、実は逆効果になっている場合も少なくな

いのです。

また、「腰が痛いのは腹筋が弱いからだ」と言われたりすると、腹筋を鍛えようと腹筋運動を始める人も多いでしょう。しかし、これによって、さらに腰を悪くしてしまうケースもたくさんあります。

正しい姿勢のために大切な「背中を反る」という動き

正しい姿勢、つまり本来備わった自然の体に戻す時に、基本となる考え方をいくつかお話ししましょう。

まず、大人になって失ってしまう動きをご存じでしょうか。それは、体を「反る動き」です。

子どもの頃はラジオ体操などで後ろに反る動きをしていたと思いますが、大人に

なったら日常的に反る動きをする機会はほとんどありません。

そのため、たとえばブリッジをする場面を考えると、子どもならば背中がよく曲がって腰が高い位置に来ますが、大人の場合はひざが曲がって腰が低い位置のブリッジになりがちです。

年齢を経て、反る動きをしなくなると、柔らかさをどんどん失っていきます。そうすると、普段の動作も固くて、しなやかではない動きになっていきます。

後ろに反れなくなるのですから、体は当然、どんどん前に傾いていくしかありません。それが姿勢の崩れにつながっています。

正しい姿勢を保つには、背骨の回りの筋肉や関節、軟骨、靱帯などの柔軟性をキープしていくことが大切で、それが若々しさを保つ秘訣でもあります。

しかし、**「反る」動作がなくなっていくことで、筋肉だけではなく、背骨を守っている靱帯や軟骨も硬化していく**のです。

今のご自分の生活を振り返っていただいても、体を反る動作はあまり行わないのではないでしょうか？　デスクワークで疲れてちょっと伸びをするだけでなく、ぜひ体をグッと反らしてみてください。

CamScannerでスキャン

体をグッと反らせた時の気持ち良さというのは、誰しも知っているはず。とても大切な動きのひとつだといえます。

私が新幹線をホームで待っている時に衝撃的なスマートフォンの持ち方をしている男の人を見ました。

その人はとても姿勢が綺麗で、目の高さまでスマートフォンを上げて操作していました。目線が少しも下に行っていないので、最初は写真でも撮っているのかと思っていたのですが、どうやらメールをしているようでした。後ろにいる人たちにメールの内容を全部見られるだろうという状況でしたが。

その人は、意識しているのかどうかわかりませんが、ずっと姿勢がピシッとしたまま。

私はこの姿勢は素晴らしいと思って皆さんにおすすめしています。腕が疲れてきたら、その時は肘のところを逆の手で支えればいいのです。

正しい姿勢を保つために、**スマートフォンを使う時は顔の高さで、目線が下がらないポジション**で、ということを普段から意識して実践してみてください。

CamScannerでスキャン

正しい姿勢になる第一歩は筋肉を「しつける」こと

筋肉は普段から使っていないと、いざ伸縮させようと思っても動いてくれません。筋肉は使われなくなると、伸縮法を忘れてしまう上に、脳から「伸ばせ」「縮め」という指令を伝達するはずの経路も閉鎖してしまうのです。

そのため、崩れた姿勢をそのままにしていると、崩れた姿勢が普段の姿勢になってしまいます。使わなくなって動かなくなった筋肉に動き方を思い出させ、動ける状態にすること、つまり**「筋肉をしつける」ことが、正しい姿勢になる第一歩**です。

そのため、ストレッチなどによって、動かなくなった筋肉を動くようにすることによって、骨を正しいポジションに戻していくと、その位置をキープできるようになります。

筋肉を1回伸ばし切ったら、また1~2時間後に伸ばすということを続けていくと、伸びた状態が普通になっていきます。それが筋肉の「しつけ」です。しつけに要する時間は1回につき1分でもOK。5秒を3回でもOKです。それを1~2時間おきに毎日続けていって、その状態を普通にするのかが重要です。

私は、筋肉を動かすことで関節の骨を正しい位置に「しつけていく」という作業をいつも患者さんにやってもらいます。

たとえば、普段からあまり腕を動かさないでいると、肩関節に付着している大胸筋は柔軟性を失っていって筋肉が縮み、ついには肩が前側に引き寄せられねこ背になりがちです。大胸筋などの胸の筋肉が縮んで動かなくなっていくと、いずれ首や肩のこりが出てきます。

そうすると、ストレッチをやったところで、その時は筋肉が伸びたとしても、数時間経てばまた縮んでしまいます。翌日になっても硬いままで、肩こりは解消することはないでしょう。

そこで、「この伸び切ったところが本来の長さなんですよ」ということを筋肉に学習させる、つまり「しつけ」をしたいわけです。そのためには、ストレッチで伸

ばして、次に縮もうとしているタイミングでまた伸ばす必要があります。すると、伸びて長い状態が当たり前になって、縮まなくなるのです。

また、せっかく筋肉を伸ばしてしつけても、次に伸ばすまで時間が空くと、また縮んでしまうので、そうならないようにストレッチで筋肉をマメにしつけていく必要があります。

しつけの期間中は、1日の中で1～2時間おきにやることを推奨しています。そして、ある程度しつけられてくれば、体が覚えてくれるようになるので頻繁にやる必要はなくなり、1日1回でも大丈夫になります。

たとえば、「私は昔から体が硬いんです。どうやっても柔らかくならないんです」という人も、本当に柔らかくしようと思うなら、新体操の選手みたいに一日中ストレッチを繰り返せば不可能ではありません。

彼女たちは練習時間まるまるストレッチをしているわけではなくて、長い練習時間の中で頻繁にストレッチをしているのです。練習したらストレッチして、また練習したらストレッチして……と、練習の長いスパンの中でストレッチをするセッ

ションを何回も何回も入れています。そのため、あれだけ柔らかい体を作れるのです。

一般の人でも、そうしたストレッチを頻繁にしていくことが大切です。そうすれば、大人になってからでも、子どものような柔らかさは無理だとしても、本来備わっている最低限の柔らかさは手に入れることができるはずです。

パソコンのモニター位置を高くすれば姿勢が良くなり肩こりも改善

パソコンを使ったデスクワークが多くて肩こりに悩んでいる人は、首を下に曲げずに済むように**モニターの位置を高く上げるべき**です。顔の真正面よりも画面が少し上の状態にあるのが理想です。

ただ、ひじが浮いた状態だと腕がきつくなるので、肘が置ける場所をつくれば作業効率が上がると思います。肘が置ける場所がつくれない場合は、最初のうちはつ

CamScannerでスキャン

らいかもしれませんが、トレーニングだと思って慣れてしまえば、そのほうが楽になってくるはずです。何よりも、姿勢が崩れていることに違和感を覚えるようになればこっちのものです。

姿勢が悪いと何よりもカッコ悪いですし、筋肉の付き方も変わってくるので、体のラインも崩れてしまいます。早い人は40代半ばであちこちが痛くなることでしょう。

立ち姿が綺麗なお年寄りの方はカッコいいですよね。80歳ぐらいでもシュッと綺麗に立って歩いている方というのは素敵ですし、若く見えます。立ち姿がカッコいいのに、歩き方がカッコ悪い方というのはいません。

誰しもがそういうふうになりたいという憧れがあることでしょう。では、どうすればそれが可能かというと、こまめに筋肉を正しくしつけることなのです。

体を鍛えればいいと考えて、**1~2時間筋トレをしたところで、せいぜい24時間の中で1~2時間しか頑張っていない**ことになります。

それよりも、寝ている時間を除いた活動時間にこまめに体の筋肉をしつけていく

CamScannerでスキャン

ほうがよほどいいトレーニングになります。

一生懸命に筋トレをしても、デスクワークの時にねこ背になっていたら意味がありません。日中、こまめに筋肉をしつけていくことを続けてください。

第12胸椎を働かせることが大事

正しい姿勢をつくるために最初にしつけなければいけないのが、背中にある「多裂筋」という筋肉です。実は、姿勢の悪い人の多裂筋は正常に動いていません。

正しい姿勢の基本をつくるのは背中。背筋がピンとした姿勢は、背骨を正しいポジションで維持することで成り立ちます。それを可能とするのが、背骨に沿って縦にはり付いている多裂筋なのです。

背骨は、いくつもの骨が連なって構成されていることはご存じのことでしょう。

具体的には、上から7つの頸椎、次に12個の胸椎、それから5つの腰椎、そして仙

CamScannerでスキャン

骨、尾骨の合計26個の椎骨という骨が積み重なってできています。

この中でも、背骨を正しいポジションで維持するために特に重要なのが、腰椎のすぐ上にある「第12胸椎」周辺の多裂筋です。

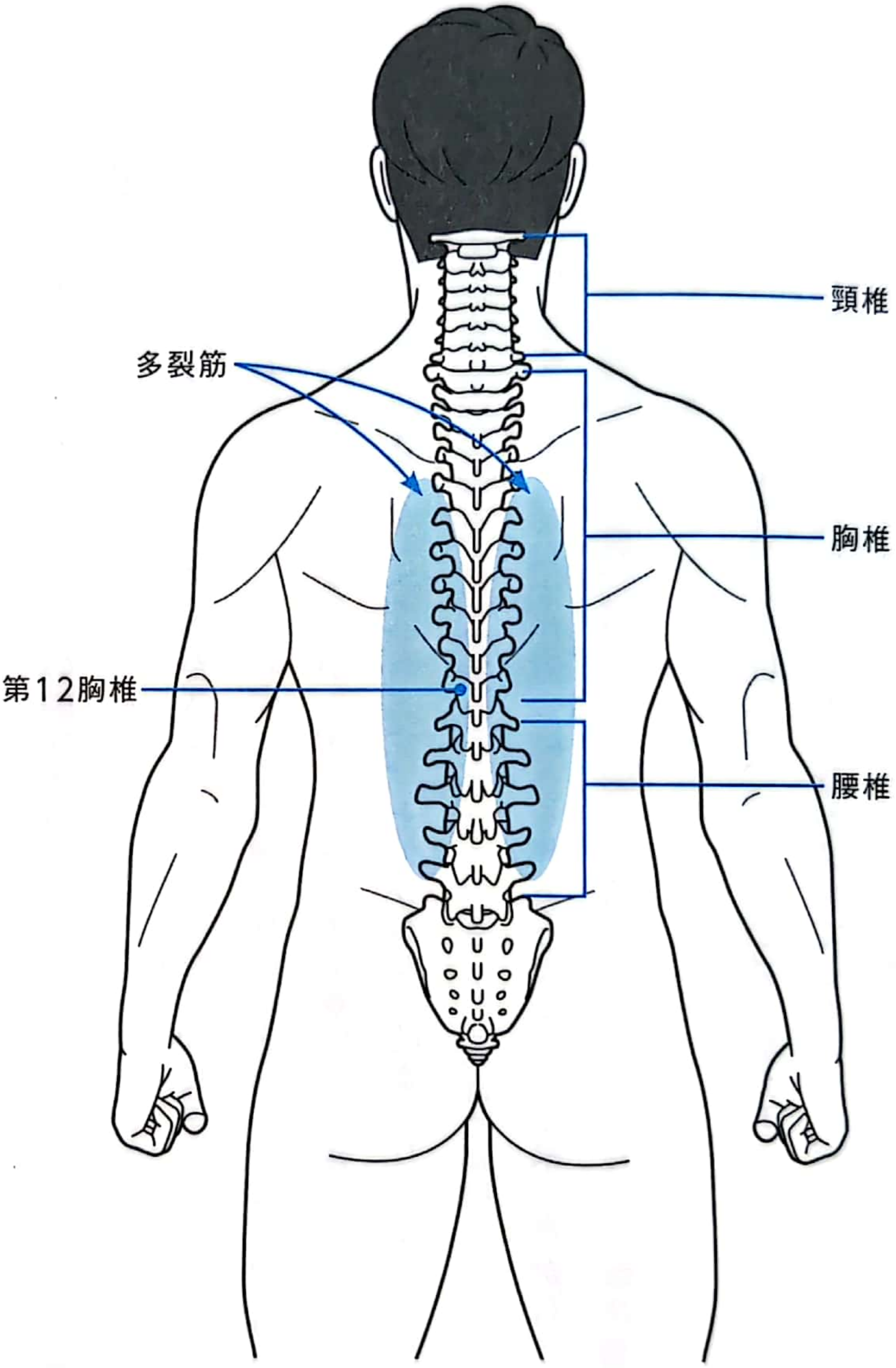
この辺りの筋肉が動かなくなると、背中を反らせたり、その姿勢をキープしたりすることができなくなります。また、体を反るという動きだけではなく、体をねじったり、腕を上げたりする上半身の動きにも制限がかかってしまいます。

背中（脊柱）の図や写真を見ると、頸椎にも腰椎にも左右に横突起が出ているのがわかります。しかし、第12胸椎の横突起は極端に短いことも気が付くことでしょう。上半身の動きをつくるのは胸椎であり、中でも一番可動域が広いのが第12胸椎なのです。

一方、背骨の中で最も可動域の狭いのが腰椎。背骨の下部、腰の部分の骨のことです。もし腰椎がねじれてしまうと、近くを通る足への神経を傷つける可能性が出てくるので、腰は本来ねじれないシステムになっています。

CamScannerでスキャン

第12胸椎と多裂筋



CamScannerでスキャン

一般的に「腰をひねる」という言い方をしますが、実は腰椎はほとんど動きません。**では、どこを動かしてひねりの動作を可能としているのかというと、それが第12胸椎なのです。**

たとえば、座った状態で足を動かさず、上半身を左に90度ひねってみてください。この時、坐骨から腰椎は動いておらず、腰の部分は後ろを向いたままのはずです。そして、お尻が接しているところから20~25センチくらい上の背骨からひねりが始まって、背中も横向きになっていきます。そのひねりが始まった部分の骨が第12胸椎です。

もし第12胸椎を動かさずに上半身の動きを作るとすると、本来は動かないはずの腰椎を無理やり動かさなければいけません。すると、当然ながら、負担が全部そこに掛かってしまいます。

ゴルフのスイングでも、骨盤を回して、さらにひざを動かしてボールを打っている人もいます。ひざと骨盤を回すと下半身がブレてしまいます。しかし、第12胸椎周辺の多裂筋を使ってしっかりとひねると、骨盤が動かなくても上半身がスムーズに回るので、下半身がブレることがありません。野球のバッティングも同様です。

CamScannerでスキャン

その腰痛、実は腹筋運動のやり過ぎかもしれません

本来は動かない腰椎を無理にねじると壊れてしまいます。それが脊椎分離症、脊椎すべり症です。動かないはずの腰椎が動くことで骨同士がぶつかり続けて割れてしまう——つまり疲労骨折して分離して外れてしまい、それが神経を圧迫して腰痛や足の痛み、しびれを起こします。

第12胸椎周辺の多裂筋を鍛えることなく、腹筋ばかり一生懸命頑張って鍛えてたり、一生懸命ランニングすることで、逆に腰椎や骨盤を悪くしてしまうということがよくあるのです。

良かれと思って運動しても、実は逆効果の運動をやっている人はたくさんいます。背中の多裂筋を動かさないのが腰痛の原因なのに、筋肉を前部に縮める腹筋運動ば

CamScannerでスキャン

かりやっていては症状を悪くしかしません。

前述しましたが、腰痛の相談をすると、腹筋運動をすすめられることが多いのですが、腹筋を動かせていない人が腹筋を鍛えたら腰をさらに痛めるのです。

テレビや雑誌・新聞記事でも「腰痛にならないためには腹筋が大切」とよくいわれますし、お医者さんにも言われれば信じてしまうのは当然です。ただ、腹筋すると腰が痛くなっても、「いつか治る」と思っているので、痛くても続けてしまいます。

その結果、腰痛はどんどん悪化します。その理由が腹筋運動だということも実際にあるのです。

では、背骨周辺の筋肉がきちんと動いているのかどうか、まずチェックしてみましょう。そのために、うつ伏せになって、上体反らしをしてみてください。

まず、腕をまっすぐに万歳するように伸ばしてうつ伏せに寝て、足を床から離さず、反動を使わずにゆっくり体を反らせてみてください。首だけを上げたり、腕を使って反らせてはいけません。

どうでしょう、上体を反らせた時、指先は床から何センチくらい離れたでしょうか？　**30センチ以下の人は多裂筋がほとんど動かなくなっています。**多裂筋がよく動く人ほど指先は床から離れます。理想の高さは60センチ以上です。

この動きはストレッチだけではなく、背中の多裂筋をギューッと縮めることで、背中を反らせる動きをしつけるトレーニングになります。

多裂筋を意識して　体を反らせる動きに慣らしておくことが大切

背中の多裂筋を最大収縮させるような感覚でトレーニングしている人はまずいません。体の前面を伸ばすために反るぐらいは行うこともあるでしょうが、「背中を縮めるための筋肉を可動させるために反る」というイメージでトレーニングする人は、少ないことでしょう。

ただ単に反るのか、多裂筋を意識して、そこを動かせるために反っているのだと

いうことをイメージしてやるのかでは、結果が全然変わってきます。
一点気をつけていただきたいことがあります。うつ伏せで上体反らしをする時に頭の後ろで手を組んだり、腰に手を回して上体反らしをすると、支点が腰になってしまって、腰を痛めてしまう恐れがあるので、これはNGです。

多裂筋というのは、頸椎部から始まり、仙椎部まで続く縦に長い筋肉です。背筋といえば背筋なのですが、**背骨のポジションをキープするための深い位置にある筋肉、いわゆるインナーマッスル**です。そのため、皮膚の上から直接触ることはできない筋肉です。

この多裂筋をしつけるためには、後ほど第2章で紹介する「壁ペタ背中反らし」が効率的です。

多裂筋が働かせずに腹筋を頑張っているような人は、体前部にある腹筋側の収縮する方向が勝つので、どうしてもねこ背気味になってしまいます。後ろで支持する力に対して、前が引っ張りこもうとする力が勝つので胸を張るのがしんどくなるのです。

CamScannerでスキャン

でも、多裂筋が働いて後ろをしっかり保持するパワーがあれば、前からの力にも負けません。

この多裂筋を普段から鍛えていけば、将来、健康で痛みのない生活につながると思います。

また、良いポジションで背中がキープできるということは、足へのストレス、ひざへの負担が軽くなります。逆に上半身が崩れれば、足への負担が増えていきます。

「足腰を鍛える」というような言い方をしますが、**足の重心は実は上半身で決まってくるのです。**

背骨がしっかり反るようにしておくことは、足やひざへの負担を減らすために非常に重要です。

日常において、人は反る動作はなかなかしませんから、だからこそ、反らそうと思ったらいつでも反れるような状態をつくっておかないと、年を取ってから大きな差が出てくることになります。

会社や電車の中でも意識すれば筋肉はしつけられる

現代人の姿勢が崩れている原因として、足の重心点がかかと寄りになっていることも挙げられます。足の指を使う能力が落ちているために、重心がかかとのほうに移ってしまっているのです。

その状態では立っていることが大変なので、バランスを取るために頭を前に出して、背中を丸くするしかありません。

こうした**崩れた姿勢を矯正するために使わなければいけないのが「足指」です。**

実は、立つ、歩くという基本動作において重要なのが足指の筋肉なのです。**正しい姿勢のために重要なのが、専門的にいうと「伸筋群」と「屈筋群」という足指の筋肉。**姿勢の悪い人の足指の伸筋群はほとんど動いていません。

CamScannerでスキャン

足の甲からスネにつながる伸筋群の役割は、足の指を反らすこと。今の子どもたちの抱える問題ですが、現代では裸足で生活する機会が少なくなり、さらに足指を覆う靴が当たり前になって、この筋肉の使い方が悪いまま立ったり歩いたりしています。普段から足指を正しく使うことを意識している人も少ないでしょう。

正しい姿勢の時の重心は、足関節（足首）より少し前。それを意識して立ってみるとわかると思いますが、普段からかかと重心の人はつま先に重心が移動したかのように感じてしまうことでしょう。その姿勢をキープするには、足指で地面を押さえるようにしないと立てません。

ただ何となく立つのではなく、胸を張り、足の指で地面を押さえる感じで立つと姿勢は良くなります。

ビジネスマンは、通勤時に乗る電車の中などで、足の指を使って立つということを意識して、すき間時間で鍛えてみてはいかがでしょうか。

また、健康を意識して、駅や会社でエスカレーターやエレベーターを使わず、階段を使うという人もいるでしょう。その時に注意してほしいのが、太ももの前の筋

肉を使わないということ。

足元を確かめないと危ないので、視線を足元まで落とすと、頭が下がってねこ背になります。その姿勢で階段を上がるというのは、太ももの前をメインで使うことになります。

登山でもそうですが、太もも前の筋肉を使って歩く人というのは、下山の時にひざが笑ってしまいがちです。**太もも前の筋肉というのは、実は下りの時にブレーキ役として体を支える筋肉**です。上りで太もも前の筋肉を使ってしまうと、下山の時にブレーキとなる筋肉を使い果たしているので、体を支えきれずにひざがガクガクとしてしまうわけです。

足元を見ながらねこ背になって階段や山を上ると、太ももがパンパンになって、ひざを悪くしやすいもの。逆にいうと、ひざが悪い人ほどこうした上り方をしています。

では、どういう上り方がいいのか。**頭を下げないで胸を起こして上ること**。お尻ともも裏の筋肉を使って一段一段上がってほしいものです。

さらに背中の多裂筋を意識しつつ、上半身をしっかりキープしたまま上れば、お

尻とハムストリングスなどの筋肉をメインでしっかり使いながら上ることができるので、お尻も綺麗なラインができますし、ひざも故障しづらくなります。こうした日々の積み重ねで体は作り上げられていくのです。

立っている時、靴の中で指が浮かないようにしておく

電車に乗っていても、吊革にぶら下がってかかとに体重をかけている人も多いことでしょう。それでは自分の筋肉を甘やかし過ぎです。電車に乗っている時間も、正しい姿勢をつくるための〝筋肉しつけタイム〟とすることをおすすめします。

靴の中で足の指をフワッとついているだけの人もいるのではないでしょうか。まずは**靴の中で足の指を浮かさないことが重要**です。若干、重心を前にしていくと、いやでも指は地面を押さえようとするので、その状態を足の指に覚えさせ続けるのです。

かかとを浮かさなくて結構ですが、たとえばスキーのジャンプ選手みたいに前に重心をあずけるようにすると、指が踏ん張るようになるので、鍛えることができます。無理な前傾姿勢をとる必要はなく、足の指先に力を入れるだけで、逆にかかと重心になることはありません。**足指を使いつつ、背中を起こしたままでバランスを取れば、いいトレーニングになります。**

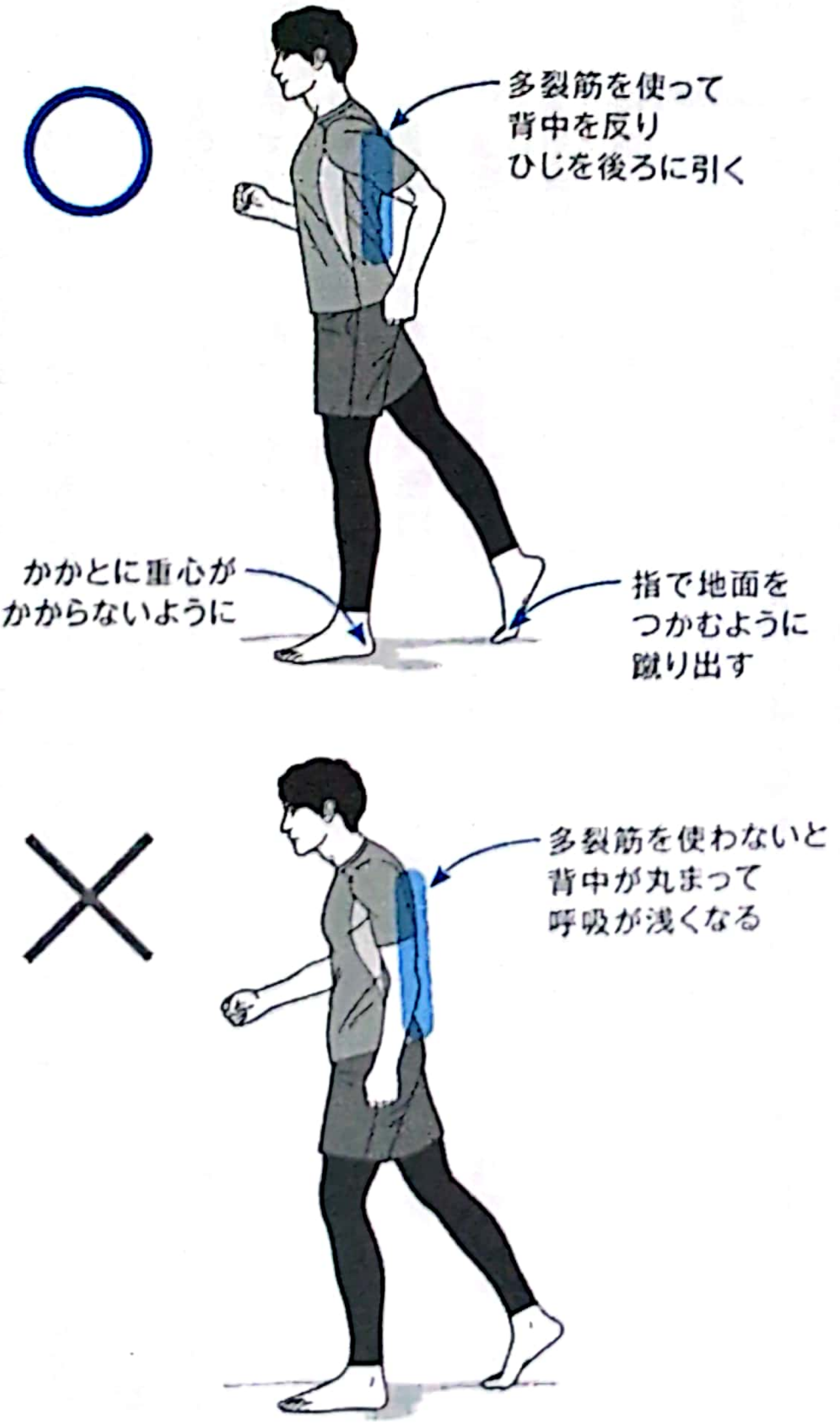
母指球（親指の付け根の膨らんだ部分）周辺にタコをつくる人もいらっしゃることでしょう。それは足の指を使っていない証拠です。つまり、かかとから母指球までの範囲しか足として使っていないということ。正しい姿勢のためには足の指を使うことを意識して鍛えていきたいものです。

電車に乗ったら座る機会もあるでしょう。もし無意識のうちに脚を組んでしまって、必ず左脚が右脚の上にあるというように、いつも同じように組むのであれば、骨盤が曲がっている可能性があります。

内ももの筋肉が弱い人は、ひざを閉じておくことがつらくなるので、どうしても

CamScannerでスキャン

正しい歩き方



CamScannerでスキャン

脚を組みたがります。脚を組んでしまう癖のある人は、片側に負荷がかかり過ぎないよう、せめて脚を左右組み替えて座りましょう。

脚を組むことで、骨盤をちょっと立てることになるので、確かに楽になるのはわかります。しかし、両足の親指が床から離れないようにして背筋を伸ばして腰を立てれば、筋肉をしつけるためのいいトレーニングになります。最初のうちはきついのですが、習慣にしてみてください。

普段の生活の中で、筋肉をどう使うかで筋肉の発達、あるいは衰退につながっていきます。健康で痛みのない体を保つために、少しでも良い状態を作ろうと思うのであれば、デスクワークや電車に乗っている時も筋力をトレーニングするという気持ちをもって努力していくことが必要です。

こういうトレーニングを日常的に積み重ねていくことは、週1回だけのジムに行くよりはよほど効果があると、私は思っています。

自宅のソファーの柔らかさが腰痛や寝違えの原因かも

自宅でソファーに座る時も、気を付けたいポイントがあります。**体のことを考えれば、ソファーは硬いほうがいい**のです。柔らかくてお尻が沈んでしまうソファーでは、きちんとした姿勢が取れません。もちろん、リラックスしたい短い時間であれば柔らかいソファーでもかまいません。

でも、ちょっとテレビを観ようと思って、1時間も柔らかいソファーにお尻を沈めて観てしまうと、次の日は腰や首が痛くなったり、寝違えてしまったりと、症状として出てくることでしょう。

そういうことから、**自宅のソファーはお尻が沈み込みにくいような、ちょっと硬いなと思うぐらいのソファーが適しています**。15分くらいの短時間だけ柔らかいソファーに座ってリラックスするのはOKですが、それが日常になってしまうと体に

は良くありません。ついそこで寝てしまったり、2時間の映画を観てしまって、ぎっくり腰になってしまう人もいるのです。

柔らかいソファーはリラックスできるようで、実は腰や首に負担が掛かっているので、本当の意味ではリラックスできていません。リラックスしているのは気持ちだけ。体はリラックスしていないので、あちこち硬くなってしまうのです。本人としては休んでいるようでも、その結果、疲れが取れないということになります。

旅行などでいつもとは違う柔らか過ぎるベッドで眠ったら、疲れが取れるどころか、朝、体のあちこちが痛んでいたという経験をしたことがある人もいることでしょう。それも同じ理由です。

寝ても疲れが取れない時は マットレスや枕を見直そう

せっかくなので、寝ることについても少し言及しましょう。マットレスは背骨の

ラインを本来のポジションでキープしてくれるものがベストです。

柔らか過ぎて沈んでしまってもいけないし、逆に硬過ぎてお尻が持ち上げられて、腰が浮いてしまうと、擦れて痛くなります。

お尻にしっかり筋肉が付いていてボリュームがある人がフラットのところに寝ると、当然背中よりもお尻のほうが出ているので、腰が反って痛みにつながります。お尻が適度に沈んで、背中のS字のラインがキープできるマットレスを選んでください。

また、枕が低過ぎたり高過ぎたりして合わなかったら、首のところで背中のS字ラインが崩れてしまいます。いくら寝ても体の疲れが取れないという方は、お使いの枕とマットレスを見直してみてはいかがでしょうか。

基本的には仰向けで寝るのが一番です。横向きで寝ても、寝ている間に寝返りは打つので、あまり神経質になる必要はありませんが、横向きで寝ると下になった肩に体重が掛かり、上腕骨が内側に入ってしまうことで、さらに肩に負担が掛かってしまう恐れがあります。

同様に、犬や猫と一緒に寝ていて、ペットがいる方向に寝返りを打てなくなり、肩など体の不調を来す場合もあります。

自分の体の歪みや硬さは「壁ペタ背中反らし」でチェック

自分の体の歪みや硬さは、なかなか他人と比べられるものではありません。自分は本当に体が硬くなっているのか、簡単にセルフチェックできる方法を紹介しましょう。

まずは「壁ペタ背中反らし」の姿勢が取れるかどうかです。**両腕を上に伸ばして壁に向かって立ち、胸が壁から離れないようにしながら、背中を縮めるイメージを持ってゆっくり腰を落としていきます。**（P71参照）

背中が硬くなっている人は、わずかしか腰が下がらないことでしょう。中には全然背中を反らせず、腰の位置が下がらない人もいるかもしれません。これで背中の

CamScannerでスキャン

多裂筋が働いているのかどうかを見る、ひとつの指標になると思います。

また「前屈」でもチェックできます。立った状態からひざを曲げずに前屈していき、指先が地面にやっとつくかどうかくらいでは体が硬いと言えるでしょう。どう頑張ってもつかない人というのは明らかに問題があります。

先述した、「上体反らし」も体の硬さチェックの指標になります。背中を反らせているつもりでも、どう見ても万歳しているようにしか見えない人は、確実に硬さが出ています。**指先が床から45センチ以上は上がるくらいの角度まで、背中がしなやかに反れる体は求めたい**ところです。

次に体の歪みを自分で把握する簡単な方法です。まず仰向けで寝転んで、両ひざを立てた状態から左と右に倒した時に、左右とも同じ倒れ方をするかどうか。**片側はよく倒れるけど、反対側は突っ張って倒れない**とか、腰が張るとかであれば問題があります。腰痛の人はこの動きで痛みが出ることが多くあります。

また、仰向けに寝て足を胸のほうに引き上げた時に、左右の足の寄り具合が同じかどうかでも骨盤の歪みをチェックすることができます。

靴のソールの減り方でもチェックできます。フラットにソールが減っていくようであれば問題はありませんが、体やかかとが歪んでいたり、足の指に問題があると、靴の内側だけ減る、または外側だけ減る、あるいは片方の足だけが極端に減るということが起こります。

原因がO脚、X脚ということも考えられますが、O脚X脚にもいろいろなタイプがあります。着地の瞬間はO脚でも、蹴りに行く時はX脚だったり、立っている時はO脚なのに、動くとX脚になるとか、動きの中で変わることもあります。そのため、靴がどのような減り方をしたら体がどう歪んでいるなどとは一概にはいえないのですが、体の歪みを知る指標にはなります。

歩き方に注意すれば治るレベルの歪みであればいいのですが、かかとが完全に歪んでいるのであれば、自分だけで治そうと思っても治せません。そういう患者さんの場合は、テーピングの方法を教えたり、インソールで調整したり、ストレッチを教えたりすることで、足をつく正しいポジションをしつけていくようにしていくことが必要になります。

走る時は足の指で地面を押さえるイメージと、腕を後ろ側に振る意識を持つべし

今はランニング、ジョギングがブームとなり、毎日のように走られている方も少なくないことでしょう。でも、せっかく体力増進のために走っているのに、悪い姿勢で走っていては、その効果も半減どころか、悪影響が出ることさえあります。

まず、**足の指をきちんと使って接地しているかどうかが重要**です。足の指を使って地面を押さえるという感覚、または地面をつかむという感覚でもOKです。ただし地面をつかむといっても足指を握って、シューズの中で丸めて走るのではありません。

足の指でしっかり地面を押さえて走ることは、パフォーマンス的にもいいことですが、ケガの予防にもつながります。ひざや足首周辺のトラブル、アキレス腱のト

ラブルなどにも指の使い方は非常に重要になってきます。

足の指の使い方で大切なのは、親指を中心に、人差し指から小指がちゃんと地面をグリップして、そのまま蹴り出すことができているかどうかです。地面から足をリリースするまでちゃんと指が浮かないように使えているかどうかが、パフォーマンス向上やケガ予防に大きく関わってきます。

足指を使えていない人は、ちゃんと接地したとしても蹴り出す直前に指がフワッと浮いて、最後は母指球で地面を蹴り上げています。そういう方は母指球や、人差し指の付け根の部分や小指側にタコができてしまいます。

もし足の指をちゃんと使えているのであれば、足の指の腹にタコができます。それがひとつの目安となるでしょう。それは歩き方でも一緒です。

また、腕の振り方にもポイントがあります。それは、背中の多裂筋で支えながら腕を後ろにしっかり振れているかどうかということ。意識しないでいるとどうしても腕が前振りになってしまいますが、それも様々な問題を引き起こします。

CamScannerでスキャン

日本のラグビーでは「強く、速く」を目指してトレーニングをしています。一般、特
というイメージですが、筋に筋力増強を求める傾向にあります。
トレーニング選手でも、筋力を求める傾向が強いです。筋はウエイトを持ち上げることで筋肉を大きくしたいと考え
ている人が多いです。しかし、それだけが一番正しい方法ではないのではないかと考えています。パ
フォーマンス的には足りないものがあります。

「強く、速く」に加え、上肢の出力、下肢の出力を協調し効率よく連動させることで、体幹の安定や体を
大きく動かすという動きにつながります。

筋を強めることは協調が必要になり、筋力だけでなく体を協調して動かすことができます。これにより
しなやかに動ける体を作っていくことが目標なのです。

私の指導するトレーニングは「ストレッチ」ではなく「動き作り」

固まりやすい体にならないようストレッチを重視、トレーニングを始めた、と

日坊主で終わってしまう方もいるかもしれません。

こうしたトレーニングを長く続けていくためには、「この運動をすれば腰痛が治る、ダイエットができる、姿勢が良くなる」というような目的意識と、そのプロセスを理解することが必要です。

何となく漠然と「このストレッチやっとけば健康にいいよ」と言われて始めても、続かないものです。

「自分の体のここが不調だから、このストレッチを続けると良くなるはず」という**成果に対する論理的な期待が見えれば真剣に取り組めるものです。**そしてそれを実践していって、実際に痛みが軽減したり、体の動きが良くなって初めて継続できるのです。やはり、理解と体感が大切です。

本書においては、わかりやすくするために「ストレッチ」という言葉を使っていますが、実は私は「ストレッチ」という言い方をしていなくて、普段は「動き作り」と言っています。

ストレッチというのは「伸ばすこと」という意味ですから、私のトレーニングは伸ばすことばかりだと思われたくないのです。筋肉は伸ばせばいいというわけでは

なく、縮めることも大切です。

また、ストレッチというと、運動前、運動後、そして寝る前にちょっと軽くやるものというイメージになってしまうのですが、私のいう「動き作り」は前述のような筋肉の「しつけ」を指します。**私の「動き作り」では、単に動かして気持ちいいというところで終わるのではなく、痛くなるところまで動かすというものです。**

一般的なストレッチは、ちょっとイタ気持ちいいところで止めて深呼吸してというようなやり方が普通。しかし、私のメソッドは「これだけ動いていないのだから、ここまで頑張ろうよ」というトレーニングのような位置付けとなります。

私のもとにトレーニングに来てくださる人には、「動きを作る」というイメージを持ってもらうようにしています。ストレッチといえるメニューもたくさんありますが、刺激を与える強度、つまり痛みをけっこう感じるメニューが多いのです。

筋肉の動いていない箇所を動かす、あるいは関節が動いていない可動域を動かすというやり方なので、まあまあ痛く感じるところまで筋肉を動かしていきます。

気持ちいいところまで伸ばしても、それは筋肉の本来の長さまでは伸ばせません。本来はもっと伸びなければいけないのです。

たとえるなら、**硬くなってしなやかさを失ったゴムを、グッと伸ばすような作業が「動き作り」の基本です。**いわゆるストレッチよりも強く伸ばし（縮め）ていくため、痛さを感じると思いますが、それをしないと大きな変化は得られないですし、動きが作れないという考えの下にやっています。

運動前にストレッチをすると パフォーマンスが低下する？

昔は体育の授業の前は準備体操をしていました。それがストレッチに取って代わられて久しいですが、近年「運動前に筋肉をゆっくり伸ばす静的ストレッチ（30秒以上）をするとパフォーマンスが低下する」という論文が発表されました。

静的ストレッチとは、一般的に「ストレッチ」といわれる動作で、反動をつけな

いでゆっくりと筋肉を伸ばしていくものです。

それに対して、今では「動的ストレッチ」が導入されることが多くなってきました。これは、大きな動作を行うことで筋肉を伸ばしていく一種の体操です。サッカーでは「ブラジル体操」と呼ばれる関節を動かす動的ストレッチが主流になってきました。

ただ、関節の動きが悪い人がいくら動的なストレッチをしたとしても、動いていない狭い範囲の中で小さく動かしているだけなので、効果はあまりないということになります。しかし、**動いていない関節、部位を動かすという意識をもって行えば、パフォーマンスを上げることは可能**です。

さて、ではなぜ運動前の静的ストレッチが良くないのか。運動前に静的ストレッチで単純に筋肉を伸ばすと筋肉の縮む機能が低下し力が出しにくくなります。そのためにパフォーマンスが落ちてしまうのです。それをきちんと理解してもらうことがすごく重要です。

ハムストリングスをじっくりじっくり伸ばしているのに、ダッシュをすると肉離

れする人はたくさんいます。これは、静的ストレッチのせいで筋肉の縮む機能が低下し、瞬発系の運動に必要となる、筋肉が適度に収縮するシステムを失ってしまうことが原因だと考えられています。筋肉がうまく収縮しなくなるので、静的ストレッチの直後に全力で走ると、スピードが出ないだけでなく、筋肉を痛めてしまうこともあります。

腰痛持ちの人には、朝ベッドで背中を反らす動きがオススメ

「ストレッチは日中どの時間帯でやるのがいいですか？」

そう聞かれることもあります。

私は、あまり時間帯で分けて考えていません。体の本来の骨格に持っていくために必要なストレッチ（動き作り）は昼夜を問わず、ずっと繰り返してほしいと思います。痛まない体づくりのためには、硬くて動いていない部位を動かすことを―

2時間おきにぜひ実践してください。

一日の始め、寝起きにはまず上体反らしがいいでしょう。ベッドでうつ伏せ状態で手をついてゆっくり反るのです。こうした背中を縮める（反る）動作は間違いなく体にいいのです。

この動きは、特に**腰痛で朝に腰が伸びない人にオススメ**です。腰が固まっている人は実践するとスッと痛みが消えていくのではないでしょうか。

また、横向きで寝ることが多い人は腰が丸くなって寝ているので、そういった人にも上体反らしは効果的です。

立ち上がって伸びの運動をすると、後ろに反っているようでも、実はあまり反っていないものです。そういう意味でも、ベッドで行うのが効果的なのです。

特に最初の「しつけ期間」は自分に厳しく行ってもらいたいと思っています。関節や筋肉にある一定の動きが現れるまでの辛抱です。それが1週間で現れる人もいれば、2週間、3週間かかる人もいます。何とかその期間は頑張ってほしいと思います。

動かなかった関節や筋肉に動きが出るようになれば、気になった時や、ちょっと疲れたなという時に行えば改善します。

骨の動きと筋肉の動き、骨の位置と筋肉の位置はセットになっています。結局、筋肉は骨に付いているので、筋肉のポジションが悪いと骨も歪みますし、骨のポジションが悪くても筋肉にストレスが掛かってしまうのです。そこは切っても切り離せない関係なのです。

思い立ったが吉日。今日から「動き作り」を始めれば、骨も筋肉もバランスを保つことができるはず。杖いらずのシニアになることを目指し、まずは体を上手にしつけることから始めていただきたいと思います。

体が硬いほど動脈硬化は進みやすい。筋肉を動かすことで血管のトラブルも未然に防ぐ

「体が硬いほど動脈硬化は進みやすい」という、国立健康・栄養研究所などによる

研究結果があります。さらに、ストレッチで体を柔らかくすれば、動脈硬化も改善するという実験結果もあります。

つまり、**体が硬い人は血管も硬くて柔軟性を失っている**ということ。動脈が硬化していいことなんてひとつもありません。生活習慣病の予防のためにも、体を柔らかくしていきたいものです。

そもそも筋肉には、体を動かすという役割以外に、体中の血液の循環をサポートする働きもあります。

血液を全身に送り出すのは心臓ですが、心臓の力だけでは全身に血液を行き渡らせることができません。そこで重要な役割を担っているのが筋肉のポンプ機能です。筋肉は運動によって伸び縮みを繰り返していますが、そのたびに筋肉の間を走っている血管類を圧迫したり緩めたりしています。血管を圧迫した時は血液を送り出し、緩めた時には血液が流れ込みます。つまり、筋肉がよく動けば、それだけ血流もスムーズになるわけです。

逆に、**筋肉の動きが悪ければ血流は滞るし、血管が硬い人も筋肉が硬くなります。**

筋肉が動かないと、毛細血管もどんどん退化していきます。普段から運動して筋肉を動かせる人は、毛細血管もしっかり末端まで行き渡っていますし、筋肉のポンプ機能もしっかり働いているということになります。

動かなくなっていた筋肉を目覚めさせ、しつけていく中で、血流まで良くなるのですから、手足のしびれや冷え性の改善にもつながることでしょう。

筋肉が動きを取り戻すことで、血管が日常的に伸び縮みするようになり、その結果、血管が柔らかい状態が維持できる――ということは、脳卒中などの脳血管型のトラブルのリスクが当然減ってくると思われます。

後述のストレッチ（動き作り）では、いわゆるストレッチ（=伸ばす動き）だけではなく、筋肉を縮める動作も取り入れています。

「筋肉を縮める」とは、筋肉に力を入れて関節を動かし収縮させるということです。

伸びっぱなしでもダメ、縮めないのもダメ。縮んだまま伸びないのもダメ――。動かなくなった筋肉をしつけていくためには、縮められることと伸ばせることとが両立しなければいけません。

この動きができなかったら危険！
体のトラブルをセルフチェック

多裂筋の働きや足指の動きをセルフチェックできる方法はご紹介しましたが、そのほかの部位のセルフチェック法にも触れておきましょう。

まずは肩。**立った状態で、腕を水平に上げていって、自分の耳の横までスーッと来ないようであれば、上腕骨のポジションに問題があります**。途中までしか上がらなかったり、痛みを感じるという場合は正常のポジションにないのです。それが当てはまる場合は、**「上腕ねじり」が効果的です**（P81参照）。肩に問題のない人なら、手のひらを開くように腕を外に回したままの状態で、腕が耳の横まで普通に来ます。

それから首。**立った状態、座った状態で首に違和感や痛みがなく、上を向けるのか向けないのかがチェックポイント**となります。上を向けないようであれば、頸椎と肋骨の動きに問題があります。この改善には「壁ペタ背中反らし」運動が効果的

CamScannerでスキャン

です（P71参照）。

腰の場合は、やはり「上体反らし」で手がどれくらいの高さまで上がったのかが目安になります。多裂筋を動かして、健康的な体を手に入れるなら60センチ以上を目指してください。**最初は30㎝以下かもしれませんが、どんどん背中が反っていくことが実感できる**と思います。

ただ、腰痛の人はいきなりやると危険ですから、決して無理をしないでください。

それから、一般的な前屈。立った状態から前屈していって、ひざを曲げずに床をタッチ。最低でも指の腹まではついてほしいものです。指の腹どころか指先すらつかないという人は骨盤が動かなくなって硬くなっています。この場合は「お尻伸ばし」（P87参照）をしてください。床に手のひらがペタッとつくのが理想です。

最後にひざ。ひざの場合、ももの前の上部の筋肉に問題があるケースが多いもの。そこが固まることで、ひざのすぐ上の筋肉がやせてしまうのです。するとひざを支える力がなくなるので、腫れやすくなったり変形したりして、痛みが出てくるのです。

ここに問題がある人は、ももの筋肉の硬さを取らないと、ここの筋肉が付きませ

ん。そのため、いろいろなトレーニングしてもずっとひざが痛いままなのです。
まずは**もも前の上部の硬さを取って、本来の長さにすることが必要です。そのためには「太もも伸ばし」（P85参照）が有効**です。

何気ない呼吸にも大きく関わっている「筋肉」

疲れない、疲れても痛めても早く回復できる体を作るには、ストレッチだけでなく、「呼吸」も大切です。
呼吸は、教わらなくても生まれた時から誰しもができることなので軽視しがちですが、非常に大切なものであることはいうまでもありません。最近は、呼吸が浅い人が多くなってきました。
呼吸を司っているのが「肺」であることはご存じの通り。息を吸うと肺が膨らんで酸素を取り入れて、息を吐く時は肺が縮んで二酸化炭素を吐き出します。

しかし、肺そのものが自力で伸縮しているわけではありません。袋状の肺を伸ばしたり縮めたりしているのは、回りの「筋肉」の働きによるものなのです。

呼吸に必要な動力の7割を担うというのが「横隔膜」。横隔膜なんてどうやって鍛えたらいいのかわからないという人もいるでしょうが、横隔膜を大きく使えるようにする筋肉こそ、もう何度も出てきた「多裂筋」なのです。多裂筋が弱いと、浅い呼吸しかできなくなるのです。

大胸筋や腹筋など、胴体前面の筋肉が硬い人も、息を吸う時に肺が膨らみ切りません。また、ねこ背だったり、肋骨がうまく動かない人も肺をいっぱいに膨らませられないのです。肺が目いっぱい膨らむ前に吸うことをやめるのですから、どうしても呼吸が浅くなります。そうすると疲れやすい体質になっていきます。

どういうことかというと、筋肉が可動したり、回復したりするためには血中の酸素が不可欠です。しかし、呼吸が浅いと酸素をたくさん取り込むことができません。酸素不足になると筋肉が疲労しやすくなりますし、回復もしにくくなるわけです。

もちろん、すぐに息が上がって、運動だけでなく仕事のパフォーマンスも落ちてい

ります。

腹式呼吸で体調が良くなったり、鬱(うつ)が治る理由とは

深い呼吸ができるためには、肺を覆っている肋骨がちゃんと可動しているかどうかと、背中でしっかり自分の肋骨のポジションをコントロールできるかどうかが大事になります。それができてはじめて、息を吸った時に肺の隅々まで酸素が入っていくわけです。

生活での利便性が向上し、仕事でも体を動かす機会がどんどん減ってきています。デスクでずっと同じ姿勢で背中を丸めてパソコンをいじっていたり、移動時間でもスマホを見ていたり、歩ける距離でも車に乗ったり……という社会になってて、背中の筋肉を使う機会がかなり減ってきています。

窓拭きや黒板書きのような、背中を反らせて腕を上げる作業は、肩や腕が疲れて

数分もできないという人が大半ではないでしょうか。肩や胸、背中を使うことが減ってきて、そこが可動しづらくなり、呼吸にも悪影響を与えているのです。

日常的に運動でもしていればまだしも、そうでなければ深く呼吸する機会が減っていきます。一気に酸素を吸い込む必要性がないので、呼吸に関わる筋肉「呼吸筋」も当然衰えていきます。

結局、呼吸も筋肉が基本なのです。

ヨガを始めて、腹式呼吸をすることで体の調子が良くなったり、病気が治ったりする人がいるというのは、それまでしっかり胸を膨らませる呼吸ができていなかったからです。

ヨガを始めたら、鬱で悩んでいた人が治ったという話も耳にします。ヨガでしっかり腹式呼吸をやることで、脳内に"幸せホルモン"とも呼ばれる「セロトニン」がどんどん出てくるので、その結果、鬱も改善すると考えられています。

呼吸が浅いと、脳からもそういういいホルモンが出なくなります。普段から深い

呼吸ができるように、呼吸筋、肋間筋などをしつけられる次章の「肋間伸ばし」(P79参照)をぜひ取り入れてください。

第2章

一生痛みと無縁になれる「目的別」ストレッチメニュー

CamScannerでスキャン

まずは 2つの基本ストレッチをマスター

本章では、体の痛みとは無縁でいられ、疲れをスーッと消すストレッチ（動き作り）の方法を具体的に説明します。すべて1回1分程度のメニューにしてあります。

これまでにも述べてきたことですが、姿勢が悪くなると筋肉の使い方のバランスも崩れてきます。その結果、使わない筋肉はどんどん動き方を忘れて、どんどん硬くなっていきます。そのため、悪い姿勢のまま体が固まってしまい、やがて体のあちこちに不調が出てくるのです。

いま、現代人に多い悪い癖というのが、背中の筋肉を動かせないこと、そして足の指を使わないことが問題となっています。つまり**「多裂筋」と「足指の伸筋群」の「しつけ」が非常に大事**となります。

CamScannerでスキャン

痛みやしびれがあって通院しているような方は、まず専門医に相談してからストレッチを始めるのがいいでしょう。

ただし、実施中に患部や患部付近に痛みや違和感が出たら、すぐに動作を中断してください。体調が良くない時に無理をしてもいけません。

目的▼あらゆる不調改善

「壁ペタ背中反らし」で サボっていた多裂筋を目覚めさせる

これまでも何度か紹介した「壁ペタ背中反らし」。実際にやってみると、最初の状態からほとんど筋肉を縮められず、思ったよりも腰が沈められないという人もいるかもしれません。

でも大丈夫！ 毎日少しずつやっていけば、サボっていた多裂筋も目を覚まし、だんだん背中を縮められるようになることでしょう。

この動きは、腰痛や肩こり、ひざ痛はもちろん、現代人を蝕むあらゆる体の不調

に効く、正しい姿勢を作る基本の「動き作り」です。

「壁ペタ背中反らし」によって第12胸椎周辺の多裂筋をしつけることができると、骨盤を動かさなくても上半身をスムーズにひねることができるようになります。

下半身がブレることがなくなるので、ゴルフやテニス、野球のバッティングといったスイングを伴うスポーツでは安定性が増すことでしょう。

たとえば、ゴルファーであればテイクバックからフォロースルーまでスムーズにできるようになりたいはずです。そのためには、背筋であったり、背中を縮める（反る）動きがかなり重要になります。

ここを鍛えることで体の軸ができ、綺麗にツイストするスイングのローテーションができあがります。体の前側を伸ばしつつ後ろを縮めるというのは、ゴルフにとっては重要なポイントになります。この「壁ペタ背中反らし」を行うことで、スイングの可動域が広がります。その結果、飛距離も出やすくなることでしょう。

また、直接的にダイエットに効くとは言えませんが、脂肪の代謝に関わる肩甲骨回りの細胞に刺激を与えることになるので、基礎代謝を上げられるとされています。

これが一般的によくいわれている「肩甲骨ダイエット」です。熱エネルギーを生

CamScannerでスキャン

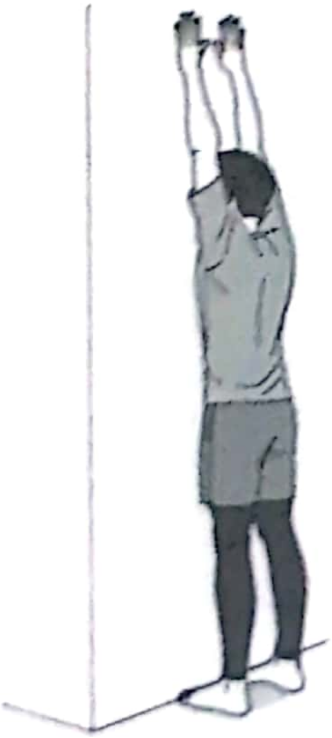
基本ストレッチ1

壁ベタ背中反らし

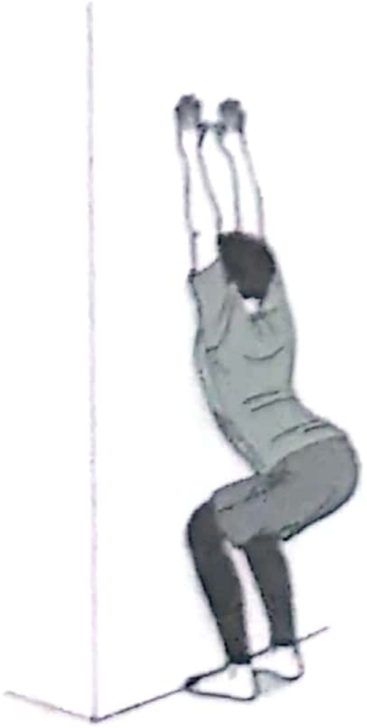
［効果］多裂筋を動かす

5秒・10回×1セット

1 足を肩幅に開いて壁に向かって立ち、両腕を上に伸ばして、手のひらと胸、足のつま先を壁につける。腕と耳はなるべくくっつけて



2 胸が壁から離れないようにしながら「背中を反らせる」意識で息を吐きながらゆっくり5秒、腰を落としていく。限界が来たらゆっくり元の姿勢に



＊痛みが出る場合は決して無理をしないでください

み出す「褐色脂肪細胞」が肩甲骨や背骨の回りに存在していて、それが余剰なエネルギーとして蓄えられた体脂肪や皮下脂肪の燃焼も手伝うという理論です。

全身の体脂肪の代謝に関わる褐色脂肪細胞は、成長とともに減少していき、増やすことはできませんが、これを活性化させる方法が実は肩甲骨を動かすことなのです。

肩甲骨の動きを作るのには「壁ペタ背中反らし」で胸をしっかり伸ばすことが最適です。これで背中の動き作りができることで、脂肪の基礎代謝を上げることが多少は期待できるのです。

「壁ペタ背中反らし」はオフィスタイムでも、トイレの中でも休憩中にできます。最初はきついかもしれませんが、毎日やると少しずつ腰の位置が下がっていくことが実感できるはずです。

この運動をやった後に体を回旋させると、回旋の可動域が明らかに広がったり、上体反らしがやりやすくなったりするので、変化は感じられると思います。

CamScannerでスキャン

目的▶あらゆる不調改善

「足指伸ばし」で姿勢の悪さを矯正しよう

これまでも靴の弊害や裸足で歩くことの大切さにたびたび触れてきましたが、現代人は足指の筋肉が動かなくなって、足指が使えなくなっています。足の指を反らせるような立ち方、歩き方、動き方が日常から激減したことから動かなくなったのですが、それが悪い姿勢となって表れています。

足指を使ってしっかり立てるようにならないと、せっかく多裂筋を使えるようになってもかかと重心になってしまい、時間が経つとまた悪い姿勢の時に使っていた筋肉を使うようになってしまいます。

まず、ご自分の足指の伸筋群の動きをチェックしてみましょう。イスに座った状態で、右足を左足のひざの上に乗せ、左手で右足の指をつかんで付け根から曲げて

みましょう。左足も同じようにします。

どうですか、足の甲も一緒に曲がったでしょうか？　足指だけが曲がって、甲に何の変化もなかった人は、足指の伸筋群がほとんど動かなくなる証拠です。

足の甲からスネまでつながる筋肉を伸ばして、足指を使える状態に「しつける」のが、「足指伸ばし」です。ゆっくりでいいので、甲からスネまでつながる筋肉を伸ばすことを意識しながら行いましょう。

慣れてきたら立って行いましょう。マットなどに足指を曲げて立て、ゆっくりひざを伸ばしながら、小指側に足首が曲がらないように足指を軽く押し込み、足首からスネまで真っすぐ伸ばして10秒キープ。その時に小指側に傾かないようにしてください。

先に挙げた多裂筋と、足指の伸筋群の2つの筋肉が動くようになれば、血流が良くなることから疲れにくい体となります。筋肉のこりや関節の痛みが解消し、自律神経も安定して、さまざまな不調の改善につながるはずです。

そのほかにも免疫力アップ、深い呼吸の習得、冷え性改善なども期待できます。

CamScannerでスキャン

基本ストレッチ2

足指伸ばし

〔効果〕足指の伸筋群を動かす

左右10秒×3回

1 マットやクッションなど柔らかいものの上で、片方の足を、足指を付け根からグッと丸めるように曲げて置く。スネから足首まで真っすぐに

2 ゆっくりひざを伸ばしながら、足指を軽く押し込んでそのまま10秒キープ。3回繰り返したら足を交代。押し込む時に小指側に足首が曲がらないように

※痛みがある場合は決して無理をしないでください

目的▼正しい姿勢作り、腰痛解消、肩こり解消、疲労解消

背中の筋肉を縮めて鍛える
「背中反らし」

多裂筋が動いているかどうかのチェック法として、前述した「上体反らし」があります。

これを、背中を反らす動きをしつけるトレーニングにしたのが「**背中反らし**」です。これによって、第12胸椎周辺の多裂筋を動かせるようになります。

この時、「背中を縮める」ことを意識してください。腰を支点に反らしてはいけません。

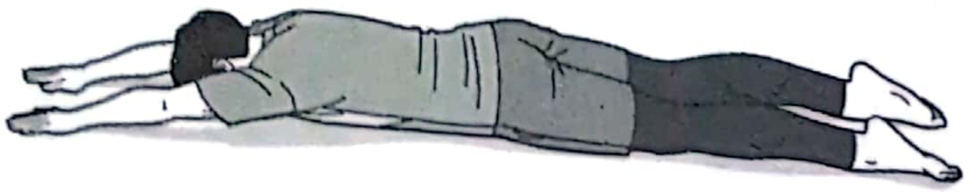
このストレッチはちょっときついという人もいることでしょう。きついと感じた時は、両腕をYの字型に開くと少し楽になると思います。**床から指先が60cm離れるのが理想**ですが、初めは無理せずに30cmを目標にトライしてみてください。背中の多裂筋を使っているということを意識して行うと効果的です。

CamScannerでスキャン

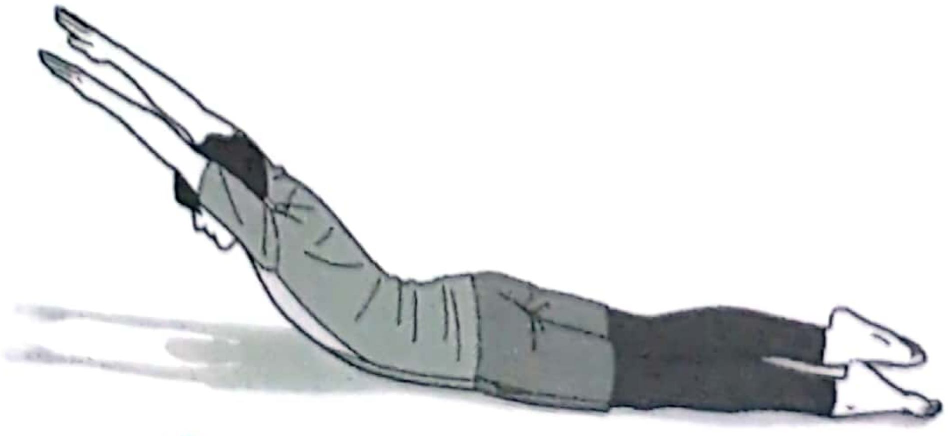
背中反らし

［効果］多裂筋を縮めるトレーニング
［目的］正しい姿勢作り、腰痛解消、肩こり解消、疲労解消

5秒10回×1セット



1 うつ伏せに寝て、腕を真っすぐに伸ばして耳に付け、足は肩幅に開く。足を床から離さず、反動を使わずにゆっくり上体を反らせていく



2 足が浮かないように注意しながら上体を反らし、限界のところで5秒キープ。首だけを上げたり、腰を使って反らせないように

※痛みがある場合は決して無理をしないでください

CamScannerでスキャン

目的▼正しい姿勢作り、肩こり解消、疲労解消

肋骨の間にある筋肉をしつける「肋間伸ばし」

多裂筋の動きを補助する肋骨の筋肉「肋間筋」をしつけるトレーニングです。この肋間筋にも刺激を与えて動くことを思い出させましょう。このストレッチを行うだけで、呼吸が深くなるはずです。

呼吸が深くなれば、酸素をたくさん取り込めるようになり、全身に大量の酸素を送り込むことで細胞が活発になって、免疫力を高めるといわれています。

背中に置くバスタオルは、背中の中央の第12胸椎のやや上方がベスト。腰の下に置くと肋骨の間が広がりづらくなります。

肋骨の間に中指を押し込んで、イタ気持ちいいくらいの強さでゴシゴシしごきます。指を滑らせる場所は肋骨の一番下から上にかけて3〜5カ所。

CamScannerでスキャン

肋間伸ばし

［効果］肋骨の間の筋肉に刺激を与える
［目的］正しい姿勢作り、肩こり解消、疲労解消

1カ所10秒×左右3回

1 丸めたバスタオルやストレッチポールなどを背中の下に置き、仰向けに寝る。片方の手を頭の後ろに置いて肋骨を伸ばし、もう片方の手を肋骨に乗せる

2 肋骨を伸ばしたまま、肋骨と肋骨の間を掃除するかのように中指を滑らせてゴシゴシ。10秒くらいやったら場所移動。終わったら左右チェンジ

※痛みがある場合は決して無理をしないでください

CamScannerでスキャン

目的 ▶ 肩こり解消、疲労解消

壁を利用して、胸と肩甲骨の筋肉をしつける「上腕ねじり」

姿勢が悪い人に肩こりや首こりが多いのは、筋肉の使い方が悪いから。デスクワークなどで**腕の骨が内向きになり、そのせいで大胸筋が収縮して硬くなってしまうことから肩こり、首こりが起きます。**

それが思い当たる人には、この「**上腕ねじり**」がオススメ。壁を利用して、胸の筋肉（大胸筋）を伸ばし、肩甲骨回りの筋肉（棘下筋）を縮ませ、肩が正しい位置で動くようにしつけるトレーニングです。

はじめのうちは体の軸が曲がってしまうかもしれないので、両肩が水平に体を保てる範囲まで回転させて、徐々に90度を目指しましょう。

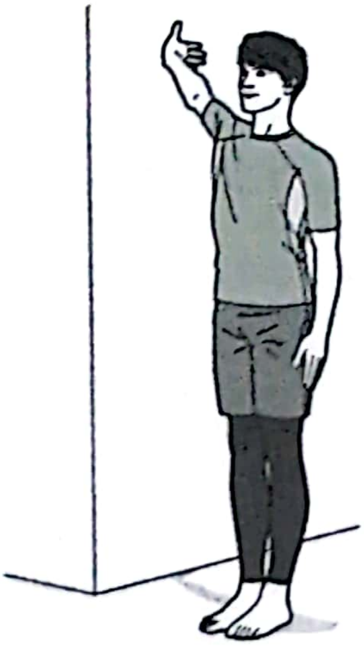
はじめは決して無理をしないでください。

上腕ねじり

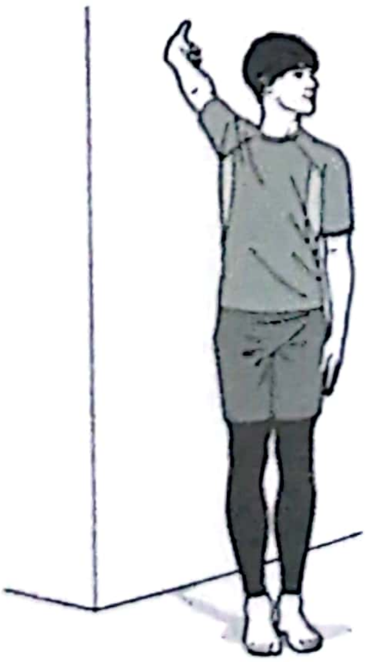
[効果]胸の筋肉をしつけて肩の位置を矯正
[目的]肩こり解消、疲労解消

左右10秒×3回

1 壁に対して横向きに立ち、指先を後ろにして手を伸ばし、頭の高さで壁に手を付く。壁に手を付いたまま、胸を広げる方向に足からゆっくり回転



2 壁と水平に上体を保てる限界まで回ったら10秒キープ。体の軸がブレないように、両肩は水平を維持しながら回転する。いったん腕を下ろして3回。左右交互に



※痛みがある場合は決して無理をしないでください

目的▶肩こり解消、疲労解消

うつ伏せの状態からの「腹筋伸ばし」で お腹の筋肉をしつけるべし

筋肉の使い方が悪いと姿勢が崩れて、肩こりや首こりの原因になることはおわかりになったと思います。

デスクワークなどで背中が丸まると、頭を支えるために背中から首の筋肉に負担が掛かってしまい、それが肩こりや首こりの症状として出るわけです。これを軽減するためには、上半身の姿勢をきちんと作る筋肉をよく動くようにすることが必要。

そのためには、背中に加え、お腹の筋肉（腹直筋）や肋骨の筋肉をしつけて、体幹をバランスよく強化していかなければいけません。

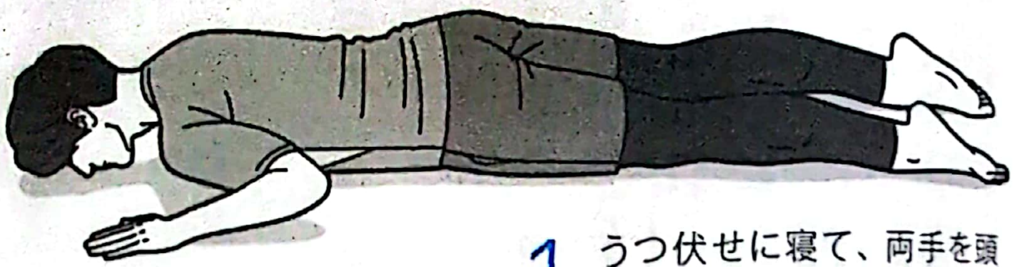
この「腹筋伸ばし」は、背骨を正しいポジションに維持して、お腹の筋肉をしつけるトレーニング。手の位置が腰の方向に下がるほどきつくなります。

腹筋伸ばし

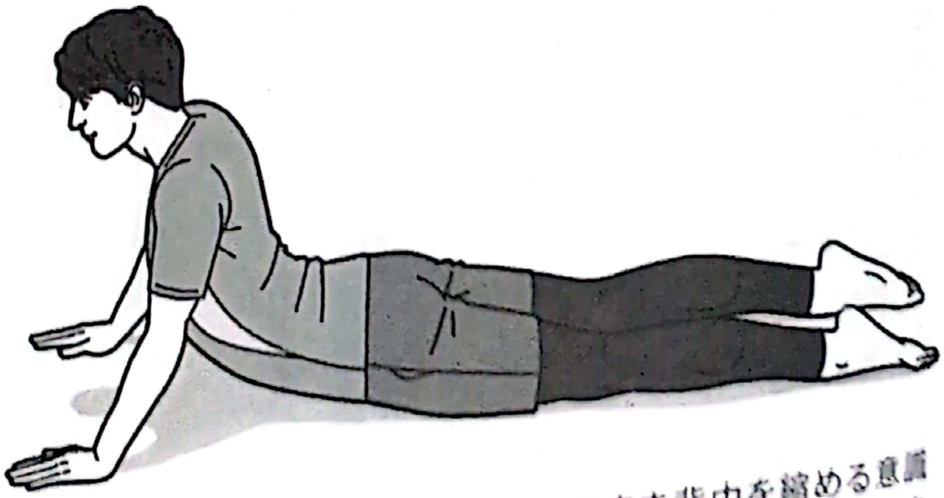
[効果] お腹と肋骨の筋肉をしつける

[目的] 肩こり解消、疲労解消

5秒10回×1セット



1 うつ伏せに寝て、両手を頭の横につき、息を吸って下腹をへこませる。足は肩幅に開いて真っすぐ伸ばす



2 そのまま背中を縮める意識で上体を反らし、さらにあごを上げて天井を見上げて5秒キープ。あごをいったん戻してから、さらに10回繰り返す

※痛みがある場合は決して無理をしないでください

CamScannerでスキャン

目的 ▼ 正しい姿勢作り、腰痛解消、ひざ痛解消

壁を利用して、太もも前側の上部をしつける「太もも伸ばし」で正しい姿勢を

「日本人は後ろ（背中）側が弱い」と考えていますが、実は体の前側の筋肉で、動いていない部位もあります。それが**太もも上の筋肉（大腿四頭筋上部）**。しっかりとしつけて、正しい姿勢を維持するようにしましょう。

この筋肉は首や肩、腰と関係していて、「太もも上の筋肉を伸ばしたら首痛がなくなった」という人もいます。急性腰痛、ぎっくり腰で診療に来られる方の多くは太ももも上がほぼ動いていません。

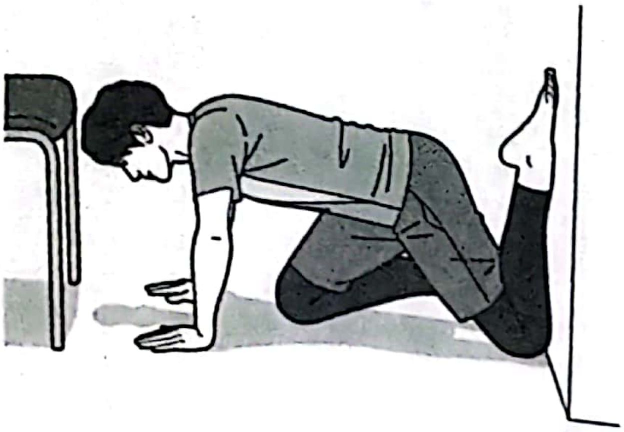
最初はバランスを取るのが難しいので、ひざを床に付ける位置を壁から少し離して、スネが壁から離れても大丈夫です。逆に物足りなくなったら、壁につけている足の甲にバスタオルなどを挟み、かかとをよりお尻に近づけると効果的です。

太もも伸ばし

[効果] 太もも前側の上部をしつける
[目的] 正しい姿勢作り、腰痛解消、ひざ痛解消

左右5秒5回×1セット

1 壁にお尻を向けて四つんばいになり、片方の足のひざをついてスネを壁につけて、もう片方のひざは前に出して立てる。体の前に手で補助できるイスや箱を置く



2 腰を前に沈めながら、上体を反らして5秒キープ。5回繰り返したら足をチェンジ

※痛みがある場合は決して無理をしないでください

CamScannerでスキャン

目的▼腰痛解消、疲労解消

「お尻伸ばし」で股関節を安定させるお尻の筋肉をしつける

これまでにもたびたび触れていますが、背骨の「腰椎」は可動域が極端に狭いものです。腰痛の原因はさまざまですが、ひとつにはあまり動かないはずの腰椎を無理に動かしていることが挙げられます。

腰椎は、本来はよく動くべき胸椎（上部）と股関節（下部）に挟まれています。胸椎と股関節が動きを忘れてしまうと、体を動かすたびにどうしても腰椎が動くことになり、そこに負担が掛かって痛みが発生してしまいます。胸椎と股関節がよく動くように、多裂筋やお尻、太ももの筋肉をしつけると腰への負担は大幅に軽減されます。

この「お尻伸ばし」は、骨盤を正しい位置で維持するために、お尻の筋肉（大殿筋と中殿筋）をしつけるトレーニング。最初は、スタートの姿勢を作るのすら苦労

お尻伸ばし

[効果] お尻の筋肉をしつける

[目的] 腰痛解消、疲労解消

左右10秒3～5回×1セット

1 あぐらの姿勢から、片方の脚を前に出してひざを曲げ、もう片方の脚は後ろに真っすぐ伸ばす。両手を横について胸を張る。ヘソは正面に向ける

2 その状態から、前のかかと側に上体を倒して10秒キープ。背中は丸まらないように張ったままで。3～5回繰り返したら脚を替えて同様に

※痛みがある場合は決して無理をしないでください

するかもしれません。頑張って股関節を安定させるお尻の筋肉をしつけましょう。

目的▶腰痛解消

下半身を安定させてお尻の筋肉をしつけるなら「イスでのお尻伸ばし」

下半身でしつけておきたいのが、**股関節を動かす役割のある太ももの前にある筋肉とお尻の筋肉（大殿筋と中殿筋）**です。股関節の動きが悪くなると、その上にある背骨と骨盤のポジションが崩れてしまい、あちこちに不調が出てきてしまいます。

そのためにお尻と太ももの筋肉をしつける必要があるのですが、前項で紹介した「お尻伸ばし」が想像以上にきつかったという人もいるかもしれません。それだけお尻の筋肉が動いておらず、股関節が硬くなっているという証拠でもあります。

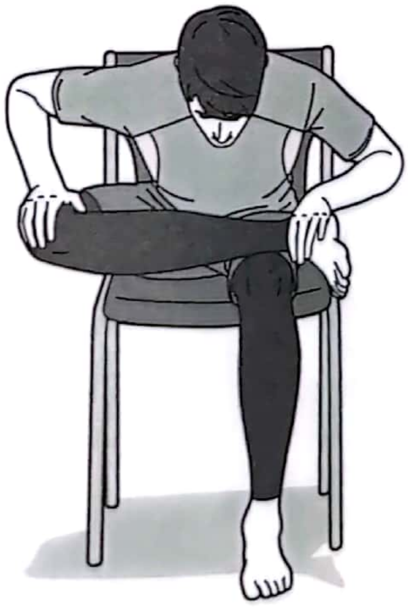
そこで、難度を下げたトレーニングが**「イスでのお尻伸ばし」**。床で座って行うよりも楽なはずです。

イスでのお尻伸ばし

[効果] お尻の筋肉をしつける
[目的] 腰痛解消

左右10秒3～5回×1セット

1 イスに座って、くるぶしがひざの上に来るように脚を組む。組んだ脚は水平のまま、その脚のひざの部分とくるぶしの部分にそれぞれ両手を乗せる



2 ヘソを正面に向けたまま、組んだ脚を水平に保って、上体を前に倒して10秒キープ。3～5回繰り返したら脚を替えて同様に。背中は丸めないように

※痛みがある場合は決して無理をしないでください

CamScannerでスキャン

目的▼ひざ痛解消、疲労解消

血流を良くして疲労感を解消。段差を利用した「ふくらはぎ伸ばし」

ふくらはぎの筋肉は下半身の血を心臓に戻すポンプの役割を果たしています。「ふくらはぎは第二の心臓」と言い換えてもいいくらいです。

ふくらはぎというのは体の中でも疲れやすい部分。ずっと座りっぱなしで使わなければこり固まってしまいますし、立ち仕事などで使い過ぎると筋肉が疲労し、むくみの原因にもなってしまいます。そうするとポンプ機能を十分に果たせなくなります。

そんな時には段差を利用して、ふくらはぎの筋肉をしつけましょう。**脚のむくみや疲労感を解消し、腰痛、アキレス腱の痛みをやわらげてくれるストレッチ**です。

私も飛行機や新幹線での移動中によくやっています。到着時の脚のむくみ感が全然違います。

CamScannerでスキャン

ふくらはぎ伸ばし

【効果】ふくらはぎの筋肉をピンポイントでしつける

【目的】ひざ痛解消、疲労解消

左右5秒5回×1セット

1 10センチ程度の段差に足の指先を乗せ、ひざを伸ばす。階段などの段差がなければ、雑誌や新聞などをしっかり束ねて、段差代わりに

2 つま先側に体重をかけてひざ裏を伸ばし、胸を張って5秒キープ。5回繰り返したら足を替えて同様に。前屈みになって重心を前にするのはNG

※痛みがある場合は決して無理をしないでください

目的▼ひざ痛解消

脚の裏側全体の筋肉をしつけて ひざ痛を解消する「脚裏三角伸ばし」

ひざ痛の原因のひとつとして、ひざ上（太ももの下側）の筋肉が動けなくなっていることが挙げられます。

なぜ動けなくなっているのか？　それは、使い過ぎで硬くなっている太ももの上部の筋肉と、逆に使われなくなって動き方を忘れた足の裏側の筋肉が、ひざ上の筋肉の動きを妨げているのです。それぞれの筋肉が動くようになると、ひざ上の筋肉も動くようになり、それによってひざも強化されていきます。

「脚裏三角伸ばし」は、背中と足指の筋肉が使えないことで硬くなっている脚の裏側全体の筋肉（下腿三頭筋やハムストリングス）をまとめてしつけるトレーニング。

最初はかかとを床に付けておくのが大変かもしれません。

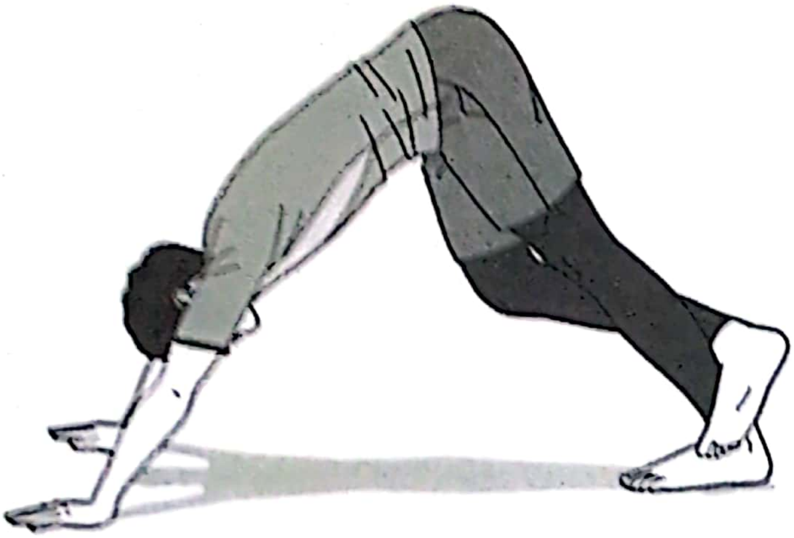
意外とアキレス腱には負担は掛からない動きなので安心です。

脚裏三角伸ばし

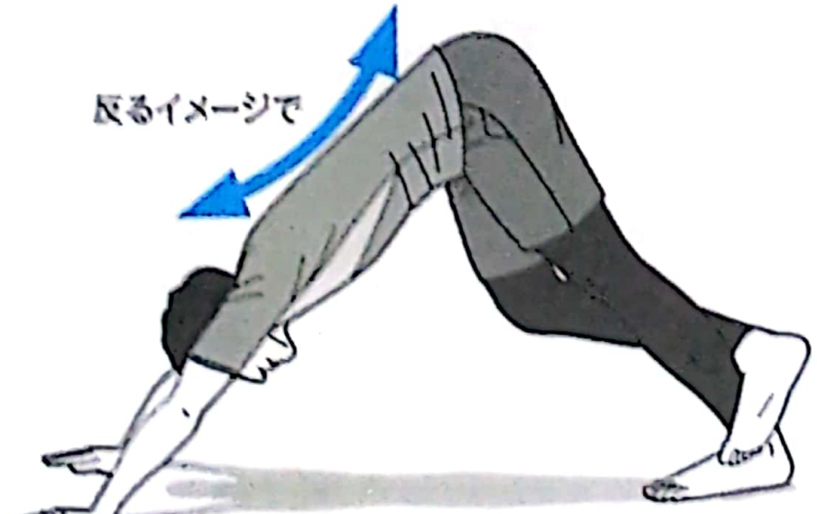
［効果］脚の裏側全体の筋肉をしつける

［目的］ひざ痛解消

左右5秒5回×1セット



1 ひざをつかずお尻を上げて四つんばいになり、片方の脚をもう片方にクロスさせる。床についている脚のひざは伸ばし、かかとは床につけておく



2 お尻を突き上げながら胸を張って5秒キープ。5回繰り返したら、足を替えて同様にする。横から見るときれいな三角形になるようにするのが目標

※痛みがある場合は決して無理をしないでください

第5章

一生痛みのない体を作るために

CamScannerでスキャン

体が歪んだまま「見せ筋」を付けると歪みが進行してケガのもとに

いま、筋トレがブームだと聞きます。

筋トレするにあたっては、本来であればその人の体の機能上どこに問題があるのか、そしてどの部分が弱いのかということまでしっかり理解をした上でメニューを組むべきです。

そもそも、ベンチプレスで重いバーベルを上げる前にやらなければいけないトレーニングもあるのです。

それが、**体の骨格を正しいポジションに整えるためのトレーニング**。それを怠って、歪んだまま高負荷を掛けていくと、その歪みがひたすら進行してしまうので、一定の段階で体を壊してしまうことでしょう。

体が大きくなった代償として、手がしびれたり腰痛が出たりという、俗にいう「トレーニング障害」のような現象が起きて、当院に来られる方も多いのです。

いまだに、自分のどこが弱くて、どう筋肉を付けていけばいいかということを考えずに、胸の筋肉や割れた腹筋など、ただ見た目の筋肉が欲しいがために、一生懸命になる人が多いのが実情です。

これは、体を機能的に良くしていくという意味では、適切なトレーニングとは言えないのですが、現実、体の機能を改善しつつ筋肉を付けようと考えている人は少なくて、多くは運動不足解消か、夏に向けて見た目のいい体を手にするためにシェイプアップしたいというのが動機ではないでしょうか。

スポーツの世界では「見せ筋」という言い方をよくしますが、自分の健康のためではなく、**他人に見せるための見せ筋ばかりを付けたがる傾向は好ましくありません。**そういう筋肉は見た目もあまり美しくありません。一見すると、確かに筋肉は付いていても、筋肉のラインが中から膨らんでくる感じではなく、いかにも取って付けたような筋肉になっているのです。

私たち専門家が見れば、見せ筋で作った筋肉か、ちゃんとしたアスリートのトレー

ニングの筋肉かはすぐにわかります。後者の筋肉は美しさが違います。
たとえば、一般の人に、見せ筋の人の体とアスリートの体を見せて、どちらの体がカッコいいかと聞くと、ほとんどの人がアスリートの体を選びます。ちゃんとトレーニングして作った体は見た目も美しいわけです。
一方、見せ筋の人は確かに筋肉は大きく発達していますが、ただただ大きいだけ。何も考えていない人が見せ筋のほうがカッコいいと言ったとしても、たぶん美しさがわかる人であれば絶対に見せ筋は選びません。
見せ筋を発達させた人は、走らせてみても速かったり機能的ではありません。結果として、腰痛になったり、常に肩が痛いという人が増えるのです。

日本人の多くは背中側が弱過ぎるので、腹筋を鍛えると体のバランスが崩れる

ラグビー選手でも、筋肉を大きく増やしたがためにケガをたくさんしている選手

CamScannerでスキャン

はいます。そういう選手の筋肉は見た目は筋骨隆々ですが、もろくて壊れやすいのです。

一方、筋肉が大きく発達していても、理解してトレーニングをやっている人や、基本の部分がきちんとできている人は強さを発揮して、良いパフォーマンスを見せています。

いくら筋肉で体を覆っても、衝撃に弱かったりケガが多いのでは、これこそ本末転倒ではないでしょうか。

見せ筋型の人によく見られるのは、背中の筋肉を縮められなくなっていくこと。人から見える前部の筋肉ばかり付けていくことで、ブリッジやうつ伏せからの背筋などができない体になってしまい、結果としてケガと痛みに悩まされることになります。

まず高重量のバーベルを持ち上げる以前の問題として、「反れる体」を作っていくのが重要であり、それが基本なのです。

そのためには、たびたび触れているように背中の多裂筋を動かせるようにすること。ここがガチガチになって動かない人も多いので、第12胸椎周辺の可動域を広げ

ることは、ウエイトトレーニング以前の必須条件となります。

一般的な日本人は、背筋が弱い傾向なので、背筋のトレーニングを積み上げていって、多裂筋をしつけることから始めます。

どうしても最初から胸の筋肉のベンチプレスや腕立て伏せ、腹筋などをやってしまいがちですが、前の部分よりも後ろが極端に弱いケースが多いので、前を鍛えるほど前後のバランスが崩れていきます。どうしても鏡に映るほうを鍛えたい……気持ちはわかりますが、それは百害あって一利なしです。

今トレーニングを一生懸命されている方でも、背中側、後ろ側をより重視してメニューを組んでいかれたほうが、より良いトレーニングになるはずです。

ケガに苦しんだ清原さんと 45歳まで野球ができたイチローさんの違い

自分の体のどこに問題があって、何をすればいいのか明確であればいいのですが、勘違いしたり間違っていたりして症状を悪化させている人もたくさんいます。

たとえば、**姿勢が悪くて腰が痛むという人なら、背中の多裂筋を動かせていないことが多いので、そこをしつける必要性がある**ということを説明すればご理解いただけると思います。

しかし、首が悪い、首がよくこるという人が、首のストレッチを一生懸命やったところで、原因になる部位をストレッチをすることにならないので良い効果は得られません。

トップアスリートであっても、自分の体のことを知っているとは限りません。スポーツの世界では、ひと昔前はただやみくもに筋肉を付けて、筋肉で体を守るという考え方が主流でした。

しかし、今はそうではありません。正しいポジションに筋肉を付けることで骨格も正しい位置にすることができ、その結果として体が強くなり、パフォーマンスも上がると理解されています。

プロ野球選手でいうと、清原和博（きよはらかずひろ）さんが少し前の〝大きく強くする〟という典型

的なパターン。表面の筋肉を付け過ぎて、見た目は筋骨隆々になりましたが、結果的に骨格の動きが悪くなりました。

読売ジャイアンツにFA移籍してからケガが続き、30歳を過ぎる頃から始めた「肉体改造」によって、西武ライオンズ（現埼玉西武ライオンズ）の頃のしなやかな動きは完全になくなってしまいました。そのため、バッターボックスから一塁に走るだけで肉離れを起こしたり、半月板損傷などひざのケガにも悩み続けた選手生活の終盤となりました。

清原さんと対極だったのがイチロー選手。過剰な筋肉を付けることはせず、正しい骨格のポジションにすることを貫いてやっていました。ストレッチ、動き作りというものを通して、体の正しい動きや正しいポジションを獲得しようとずっとされていました。そのため、アメリカMLBというトップレベルで45歳まで現役で活躍することができたのでしょう。

フィジカルが弱いからといって筋肉を付ければいいというワケではない

今からちょうど4半世紀前の1994年、"キングカズ"こと三浦知良選手がアジア人初のセリエAプレイヤーとなりました。

イタリアに渡ったカズ選手は自分のフィジカルの弱さを痛感して、ハードにトレーニングして筋肉を付けたといいます。しかし、その代償としてスピードを失ってしまい、自分のストロングポイントを消してしまったという話を聞いたことがあります。

カズ選手の場合、筋肉をどのように付けるのかが間違っていたのでしょう。

一般的に、日本人選手が欧米の選手にフィジカルで劣っているのは間違いありません。Jリーガーを含めて、日本のサッカー選手は明らかに筋力トレーニングの量が少なく、特に上半身がものすごく弱いです。

Jリーグのチームのトレーニングを聞いても、筋トレにフォーカスしたトレーニングシステムがあまり発達していないようです。そのため、選手が個人個人で私のジムに来てトレーニングをしている状況が生まれています。

話を聞いてみると、上半身を大きくすることでキレが落ちるとみんな思っています。でも、別に筋量を増やすことが大事なのではなく、どういう付け方をするかがキーなのです。

たとえば、元ヴィッセル神戸所属で日本代表歴もあり、いまはジュピラー・プロ・リーグ（ベルギー1部）で頑張っている森岡亮太というMFの選手がいます。シーズンオフに帰国するとジムにトレーニングに来るのですが、彼はヴィッセル時代は一番鈍足でした。しかし、ジムでトレーニングを始めて、彼の動きを分析し体作りした結果、チーム2位までトップスピードが上がったのです。

そして2014年にアギーレ・ジャパンで日本代表デビューし、翌2015年からずっと海外で活躍しています。

彼も当初は、腕立て伏せ2回くらいで「もうダメ」と音を上げていたほど。それが今では、サッカー選手の中では一番といえるほどきちんとトレーニングを積んで

CamScannerでスキャン

いる選手となりました。明らかに体が変わって、キレが上がっています。

本当にトレーニングの仕方次第。森岡選手などは、自分の体のどこに問題があって、どの部分が弱いのかをしっかり理解した上でトレーニングをしてきた成果が出ていると思います。

ニュージーランドのラグビー選手は ラグビーに特化していないところがすごい

日本のラグビー選手も同様です。外国人選手に当たり負けるからといって、ただ筋肉を大きく付ければいいのかというと、そういうものではありません。

筋肉を付けて5キロ体重を増やすとしても、それが機能的に働くものなのか、それともただの重りになってしまうのかでは大きな違いがあります。

当たる感触は強くなっても、スピードやスタミナが落ちてしまって、全然走れな

くなるということもあり得ます。それではラグビー選手としてはやっていけません。
残念なことに、同じトレーニングを積んでも、海外の選手には骨格的になかなか追いつけない部分はあります。
ニュージーランドの選手などは、本当に身体能力が高い上にフィジカルも強いので、なかなか日本人選手では太刀打ちできません。

では、どうしてニュージーランドの選手はうまくて強いのでしょう？　子どもの頃からラグビーをやってきたから？　いえ、実はその逆なのです。
彼らの特徴は、実はラグビーに特化していないところが挙げられます。小さい時にサッカーやスキー、テニス、野球など、しっかりと同時進行で複数のスポーツをやります。季節によって楽しむスポーツがはっきり分かれているのです。
日本の劣っているところは、一年を通してひとつの競技しかやらない選手が大半を占めること。そのため、野球を頑張っている子がサッカーすると下手だったり、サッカーを頑張っていてもボールを投げたら下手だったりします。
ひと昔前は、野球もサッカーもバスケも上手にできた子が多かったものですが、

最近はひとつのスポーツに特化する傾向が強くなってきたような気がします。

ニュージーランドの選手の場合は、いろいろなスポーツができる子が、その身体能力を生かした上でボディサイズを大きくしていき、それに頭も良い人たちですから、それは強くて当たり前なのです。

日本代表の堀江翔太選手も子どもの頃はバスケとサッカーとラグビーを並行してやっていました。そのため、フォワードの第1列目なのにパワープレーだけではなく、パスもできればキックもできる、もちろんランもできるとマルチにいろいろなプレーができます。いろいろなトレーニングをさせても能力の高さが際立ちます。

アメリカでも夏は野球、冬はフットボールやバスケットボールをやるというスポーツ文化が根付いています。日本のアスリートは、そういうスポーツ文化が育っていないことも大きく影響していると思います。

トップアスリートの中で多裂筋を使えた選手が中田英寿さん

トップアスリートの中でも、多裂筋をきちんと使って、背筋がピンと伸びた上に胸を張っている姿勢ができている選手は、やはり大成しています。

日本のサッカー選手でいうと、かつての中田英寿さん。彼の体の使い方は抜きん出ていました。本当に素晴らしいと思います。

人に当たってもなかなか倒れなくて、中田さんレベルの体の使い方ができる選手は、日本にはまだいません。

彼が体の有効な使い方をわかってトレーニングをしていたのかどうか不明ですが、たぶん感覚的に「このほうが走りやすい」「プレーしやすい」ということを自然に身に付けたように思います。

彼は背中がスッと伸びた素晴らしい姿勢でプレーしていましたが、体格は

CamScannerでスキャン

ラルで、体を作り込んだという感じではありませんでした。見た目の筋肉ではなく、**体の使い方次第で倒れない強いプレーができる**ということに、たぶん中田さんは気が付いたのでしょう。感覚的に「このフォームのほうがいいシュートが打てる」とか、「いいドリブルができる」と気づいたことが始まりだったと思います。

先ほど挙げた森岡亮太選手も、プレー中の姿勢はすごく意識しているので、その辺を見てもらえるとよくわかると思います。

海外まで広げると、やはりディエゴ・マラドーナ。マラドーナ選手はすごいです。海外の選手の中でも飛び抜けていました。本書で私が提案したトレーニングのすべてを、完璧に難なくできるようなすごい背中の筋肉の使い方をしています。

私が自分なりのトレーニングのメソッドを作り上げる時に、さまざまなトップアスリートのプレーをDVDでずっと観て、動作研究をしていたことがあります。たとえば、バスケならばマイケル・ジョーダン選手やアレン・アイバーソン選手の体の使い方に目を見張るべきものがありましたが、サッカーではやはりマラドーナがすごかった!

マラドーナは背中の使い方がずば抜けている

私自身、サッカーが大好きでプレーもしていましたから、もちろんマラドーナのすごさは知っていました。しかし、トレーナーの仕事を始めて、身体的、バイオメカニクス的な観点から見た時に、改めてそのすごさを再確認しました。

マラドーナのプレー集のDVDでもYouTubeでもいいので、ぜひ見てください。彼は、ドリブルをしてディフェンダーをかわそうとする時、ボールにチョンと軽くタッチして、うまく一人をかわしていきます。

普通であればチョコチョコとボールを蹴りながらかわしていくものです。でも、マラドーナはチョンとボールにタッチしたその後の一歩がギューンと伸びるのです。

彼は「よーいドン！」で走ると、それほど速くはありません。ただ、そのチョン、ギューンの一歩がターボエンジンで加速したように速いのです。つまり、絶対的な

スピードが速いのではなく、緩急の差を作り出せる能力がすごいわけです。

では、どうしてそんなことができるのかといえば、多裂筋がグッと出てくるからです。マラドーナは加速する瞬間に胸が出ます。たとえば、体にボールを当ててゴールする有名なシーンがあるのですが、ファウルされて転倒しかけてもずっと胸を張ったままドリブルして、人に当たられてもふんぞり返って走って、それで最後にゴールを決めてしまいます。**マラドーナは自分の中で何か動作をする時に、背中にスイッチが入る**のです。

ただ立っている姿だけではなく、動きの中での背中の使い方がずば抜けています。皆さんもぜひ一度その観点から見てほしいと思います。

C・ロナウド選手の体作りは日本人選手のいいお手本になる

今のサッカー界でスーパープレーヤーといえばクリスティアーノ・ロナウド選手。

彼の腹筋は6パックに割れていて、ものすごい筋肉をしています。
しかし彼は、背中も作り込んでいます。背筋もきちんとトレーニングしているいい例となるのがロナウド選手でしょう。
マラドーナは、わざわざ作り込まなくても、感覚的に自然に背中を使ってトップレベルまで上がってきた選手です。そういう意味では対照的な二人かもしれません。といっても、ロナウド選手が劣っているという意味ではなく、前側の筋肉だけではなくて、むしろ背面のトレーニングをしっかり行い、体を作り上げているところが素晴らしいわけです。
背中のトレーニングは、たぶんいろいろなトレーナーからの知識を得て実践しているのだと思います。そうしたことから、日本人のプロサッカー選手にとってはロナウド選手の体作りはすごくいい手本になると思います。あのような体を今のJリーガーが作り込んでくれたら、マラドーナやロナウド選手とまではいかなくても、現状よりはパフォーマンスは上がることは間違いありません。
ラグビー選手では、15年も19年もワールドカップ日本代表に選ばれた松島幸太朗

選手（サントリーサンゴリアス）。背中の使い方がずば抜けています。

彼も胸がキューと前に出る走り方をします。だからタックルされても、なかなか倒れません。体は大きくないし線は細いのですが、粘りっこく倒れなくて、敵を引きずってでも前に進んでいけます。

彼は走りでもかなりスピードがあるので、2~3人に絡まれても、倒れずにグリグリグリと前進していけます。その力の源はやはり彼の背中。お父さんがアフリカ系ということもあるのでしょうけど、背中でまず負けません。

松島選手はフルバックなので試合を観ていてもわかりやすいと思います。セットプレーで相手ボールの時に後ろでポジショニングする姿勢を見ても、胸がキューンと立ってお尻がプリンとなっています。走るときも、ひじを後ろ側に高く振っています。

ラグビーW杯の南ア戦で最後のトライを決めたヘスケス選手の背筋はすごかった

2015年、私がワールドカップのシーズンにラグビー日本代表のチームに合流した時に、松島幸太朗選手のほかにもう一人すごいなと思ったのが、あの南アフリカ戦で逆転トライを決めたカーン・ヘスケス選手。

ヘスケス選手もすごく胸をキューと出して走る選手で、タックルを受けても全然倒れません。彼には「ラビット（ウサギ）」というニックネームが付いているように、タックルを受けて一度止まっても倒れることなく、まるでウサギのようにピョンピョン飛び跳ねて再び走っていきます。

第3章でも触れたように、彼はワールドカップ開催直前にぎっくり腰になって、私が治療をしたので体に触ったことがあります。背筋のボリュームはさすがにラガーマンという感じで、動きの中での背中の使い方がすごく上手だなと思いました。

CamScannerでスキャン

南アフリカ戦の最後のトライも、横から190センチ100キロ超えのJP・ピーターソン選手が強烈なタックルに来ているので、普通であればタッチに出されてもおかしくありません。178センチで100キロに届かないヘスケス選手がうまく体を相手選手の下に潜らせながらトライできたのも、背中がしっかりしていたからです。

背筋が弱い選手であればタックルで外に弾かれていたかもしれません。ヘスケス選手は背中の多裂筋がしっかり鍛えられていたので、当たられても強いのです。

実は、リザーブだったヘスケス選手が途中交代選手としてあの試合で出たのは終了1分前。つまり、あの試合ではあのプレーでしかボールには触っていないのです。そういう意味では、選手の特性を把握していたエディー・マジックだったといえるでしょう。

ヘスケス選手はニュージーランド出身。代表のオールブラックスの選手を見ても、体のラインが綺麗な選手がすごく多いです。それで技術的にもあれだけうまいのですから、手の打ちようがないですね。

先ほども述べましたが、やはりニュージーランドでは子どもの頃からいろいろな

スポーツをやらせるのがいいところだと思います。
余談ですが、オールブラックスのスーパースターでパナソニックワイルドナイツにも所属していたソニー・ビル・ウィリアムズ選手は、ラガーマンでありながらボクシングのヘビー級チャンピオンでもありました。

ジョーダンもボルトも真似しようにもできない背中の使い方が秀逸

〝バスケットボールの神様〟ことマイケル・ジョーダン選手も、ドリブルしながらフェイクをかけて素早くシュート体勢に持っていく時に、絶対に背中が丸まることなく、背中の筋肉をうまく使っています。ちゃんと背中を作れている状態で跳ぶので、空中姿勢もブレることがありません。
ジョーダン選手といえば〝Air〟と形容される、滞空時間の長い豪快なダンク・シュートがトレードマーク。動画などで見てもらえればわかると思いますが、ダン

CamScannerでスキャン

クする時なども空中で背中が尋常ではないくらい反っています。グッと背中が反っているので長い滞空時間が可能なのです。

マイケル・ジョーダン選手がそうした背中の使い方ができるのは、多裂筋を含めて背筋をどのタイミングで使うのか、必要な時にちゃんとスイッチが入るからです。

それに比べて、日本人選手のダンクは背中を反らずに、体を真っすぐな状態にして跳びます。そういう人たちは足で跳んでいるだけなので、ジョーダン選手のように空中で歩いているみたいに跳ぶことはできません。だからなおのこと、八村塁選手（ウィザーズ）には、日本人としてジョーダン選手のような活躍を期待しています。

バレーボール選手も同じです。**本当にすごいスパイクを打てる選手というのは、背中を思いっ切り反らせてからボールを打ち込みます。**滞空時間が必要なバックアタックの時に見てもらえればわかると思いますが、空中ですごく体を反って、そこからスパイクを放っていきます。

実は、同じ動作でも背筋を使わずに完結することはできます。バスケットボール

やバレーボールに限らず、ボールを足で蹴る、走るといった動作においても、どこの筋肉をメインで使って動いているのかが人それぞれ違うのです。それが、一般的にいうと動作癖、蹴り癖、走り癖というものです。

たとえば、陸上の100メートル走を見ても、走るという行為は同じでフォームも似てはいますけど、姿勢や腕の振りは人それぞれで全然違います。

数々の世界記録を樹立してきたウサイン・ボルト選手も、ギューンと加速している時には背中が反って、胸が立っています。

100メートル走をスタートすると、50メートルくらいまでは横に何人か選手が並んでいます。その時点ではだいたいボルト選手が遅れてはいるのですが、背中はほぼ真っすぐになって走っています。その一方、トップを競っている選手は前傾姿勢のまま。そして80メートルを過ぎた辺りでギューンとボルト選手が抜け出してきます。

背中の筋肉をちゃんと縮めて、しかも前はリラックスして走る——マラドーナもそうですが、なかなか真似しようにもできない動きです。

テニス界で背中の使い方がすごかったのはこの人

陸上の短距離界では、ボルト選手に破られるまで「向こう100年は破られない」とまでいわれていた200メートルの世界記録を持っていたマイケル・ジョンソン選手も、誰も真似のできない背筋を伸ばした独特の走法でした。

いま日本で最も注目を浴びているサニブラウン アブデルハキーム選手は、そこまでは背中が反れていません。山縣亮太選手もそうですね。ボルト選手の走る姿勢は日本人にも参考になるのではないでしょうか。桐生祥秀選手は、上体を立てようとはしていますが、背中の筋肉をうまく使えていない印象です。

野球界では、MLBで活躍中の大谷翔平選手の体の使い方はかなりいいと思います。19年6月にサイクルヒットを記録しましたが、バッターボックスでの姿勢やランニングを見ていても綺麗です。打つ時も背中をすごく使っていて素晴らしいなと

思って見ています。

大谷選手は外国人的な動きの要素が入っています。イチロー選手も後ろ、後ろを意識して筋肉を使っていました。バッターボックスでも、ねこ背には絶対に構えないですし、バッターボックスに入った時に袖を直すルーティンの動作は絶対に背中を使って体の軸を作っていました。

男子テニスでは、19年7月のウィンブルドンでも優勝した世界ランキング1位のノバク・ジョコビッチ選手の体の動きが最高です。私は、18年のフレンチ・オープンにある選手のトレーナーとして帯同しました。その時、ランニング・マシーンでトレーニングしている人がいたのです。ひじの位置が的確で、背筋をしっかり使って走っている素晴らしいフォームの人でした。「この走り方、すごいなー」と思って顔を見ると、そこにいたのはジョコビッチ選手でした。「なるほど素晴らしいわけだ」と納得です。

彼の背中を見て、そして走り方を見ると、彼は背中のインナーを使うトレーニングを相当やっていることが伝わってきました。

選手用のトレーニングルームでは、錦織圭選手をはじめいろいろな選手が試合の合間などにトレーニングします。それぞれ独自のトレーニングをしていたので、大変興味深かったです。

錦織選手もここ最近は姿勢が良くなったと思います。姿勢が悪い時は腹筋を肉離れしていましたけど、姿勢についてはかなり意識しているのではないでしょうか。

喜ぶ姿、怒る姿にも日本人と外国人の違いが

そのほかのスポーツ選手にも触れておくと、バドミントンの桃田賢斗選手は姿勢が素晴らしいです。低いシャトルを拾う時でも、背中が抜けないのがいいところです。

競輪に目をやれば、自転車競技の選手なので太ももの筋肉ばかりに目が行きますが、彼らの腹筋、そして背筋は想像以上にすごいです。いくら脚力が強くても、ハンドルを地面に押さえ付ける上半身の強さがないと前のタイヤが浮いてしまい、パワーをきちんと接地面に伝えられないからです。そのため、上半身のトレーニングは徹底して行っています。

日本人選手と外国人選手との違いをあまり強調しても仕方ありませんが、骨格や筋肉の付き方が生まれつき違うのは事実。日本人が国際的にスポーツの世界で戦っていくのであれば、きちんとした知識と正しいトレーニングをして、体のハンデを埋めた上で戦ってほしいと思います。俊敏性や正確性、真面目さやチームへの献身、あきらめない心など、勝っているところはあるのですから。

たとえば、サッカーのゴール後のパフォーマンスの仕方にも、日本人と外国人とは全然違います。マラドーナやクリスティアーノ・ロナウド選手のゴール後のガッツポーズのように、まさに背中側を縮めて胸を張って喜びの感情を表現することが多いです。

逆に怒った時も、外国人同士では胸と胸がぶつかるくらいまで近づいてにらみあいますが、日本人同士のにらみ合いだと、ねこ背になって頭を突き出す感じになってしまいます。

それが遺伝子レベルから来ているものなのか、はたまた育った環境なのか――。

もちろん、日本には日本の良さがありますが、スポーツでいいパフォーマンスを発揮するということで考えると、日本人は前側に力を入れる癖、傾向があるので、そこは改善していかなければいけない課題だと思います。

腰痛や首痛の原因、もしかして内臓に問題があるのかも

私は栄養学の専門家ではありませんが、体の不調を抱えたいろいろな患者さんと接するうちに「食」も非常に重要なファクターであることがわかってきました。

たとえば、胃腸に負担の掛かる食事ばかり取っていると、胃や腸の動きが悪くなります。そうすると、それに腹筋が反応してしまうことがあります。

それが「内臓体性反射」という生理学的な現象で、内臓からの反射によって体性組織（骨格筋や皮膚、筋肉、血管など）が変化することをいいます。つまり、内臓のコンディションが悪くなってくると、それに関連する筋肉などの動きも悪くなるのです。

実は、それが原因で腰痛になっている人もたくさんいます。

腹筋に問題があることによって腰痛になったり、首に問題が出てくる人の原因を探ってみると、お腹の調子がおかしいということが出てくることもあるのです。一般的に消化に時間のかかるもの、油もの、そしてその人に合っていない物を食事で摂っていると、胃腸に対してストレスが掛かります。本人も、まさかそれが腰痛や首痛の原因になっているとは思っていないでしょう。

そういう人のお話を聞いていると、便通があまりよくなかったり、下痢がちだったり、便秘と下痢を繰り返していたり、しょっちゅう胃が痛くなったりしています。そういう場合は、ヨーグルトや乳酸菌関係の食品を摂って、腸内環境を整えるようなお話をさせていただいたりすることもあります。

CamScannerでスキャン

また、内臓を冷やさないことも大切です。夏の時期などに、冷たいものをガブガブ飲んだり食べたりすることが引き金になって、体に痛みが出るケースもあります。

たとえば、腰のヘルニアで立っているのがやっとで、うずいて寝ていられないような人が施術を受けに運ばれてくることがあります。だいたい、そういう人たちのほとんどは腸が正常に動いていません。

腸を動かさないと、当然便も出ません。症状がひどくなると寝返りすら打てないのですから、便座に座って気張ることもできないわけです。腸の中の状態も悪化し、急性の炎症が全身で起きている感じです。

そういう患者さんの場合は、ヘルニアという患部だけを診ればいいというわけではなく、腸内環境の改善も含めて治していかないといけません。そのため、やはり食事の話は必要となるのです。

食事療法やダイエット法には賛否両論があるのを知った上で自分にあったやり方を

当院を訪れるトップアスリートとも食事の話させてもらいます。

以前、テニス・プレーヤーのノバク・ジョコビッチ選手が小麦のグルテンが原因の遅延型アレルギーであることがわかって、食事を改善して世界一になったことがあります。

たとえばグルテン、乳製品、そして卵の3つを摂らなければ、2週間くらいで体脂肪が一気に2%くらいドーンと落ちることもあります。

もちろん、こうしたダイエット法には賛否あるので、本人に合う合わないも含めて、栄養士さんと相談して実施することをおすすめします。

ただ、パフォーマンスを上げるために必要であることなら、食事法を指示をしたり、質問があればアドバイスもしています。

CamScannerでスキャン

栄養学にはいろいろな理論があるので、同じ食材であっても、勧める栄養士もいれば、やめさせる栄養士もいます。

また、理論が年々変わっていくことも事情を難しくしています。たとえば、ひと昔前なら卵はコレステロールの元だからあまり食べないほうがいいといわれていましたが、1日に何個食べてもいいし、そもそもコレステロールは気にしなくてもいいというお医者さんもいました。それがまた最近は、卵は1日1個までという説が発表されました。牛乳も何年かおきに体にいい悪いの論争が起こります。

どれもそれぞれ良し悪しがあり、摂取する人によっても違いがあるでしょう。

ラグビーの合宿で、タンパク源として牛、豚、鶏の3種類の肉が出る理由

2015年にワールドカップを一緒に戦ったラグビー代表選手の食事の特徴は、タンパク質の摂り方にあります。

タンパク質は、筋肉、骨、血液の材料となる重要な栄養素で、アスリートが運動する上で大きな役割を担っています。

タンパク質といえばお肉。ベーシックなものとしては鶏肉、豚肉、牛肉があります。日本代表の合宿では、この3種が必ず毎食、1日3回出ていました。

同じタンパク質といっても、それぞれアミノ酸などのタンパクの構成が少しずつ違うので、いろいろな栄養素をバランスよく摂取しようという意図を感じました。

それから青魚系も必ず出されました。青魚に含まれるDHAとEPAには、炎症を抑え、疲労回復や持久力アップに効果があることもわかってきています。そのため、エディー・ジャパンの食事には、サバなどの青魚系は頻繁に出ていました。テーブルにもEPAのサプリメントがドーンと置かれています。もちろん、栄養士の人がついていて、必ず何錠飲むようになどと指導していました。

タンパク質について少しマニアックな話をすると、もともと牛の体温というのは人間より2度以上も高くて、**牛の脂肪を分解するのには、人間の体温では足りませ**

CamScannerでスキャン

ん。結局は消化し切れず、脂肪が体につきやすいのです。

一方で鶏肉がヘルシーといわれるのは、人間と鶏の体温が同じレベルなので、脂肪を分解しやすいということもあるのです。

さらに**青魚はすごい**です。DHAとEPAが含まれる魚の脂は、動物の脂とは違って、冷えても固まらずにサラサラです。人間の血中にとどまったり、コレステロールを増やしたりはしません。それどころか、血中コレステロール値を減少させる働きがあり、血中中性脂肪も低減させてくれます。

では、魚だけ食べていればいいように思うかもしれませんが、決してそうではありません。牛は赤身が多いので鉄分などが豊富。豚はビタミンBが豊富で、良質な善玉コレステロールが期待できます。**鶏の胸肉には、疲労分解酵素のイミダペプチドが含まれています**。渡り鳥がずっと羽ばたき続けられるのは、そのイミダペプチドのおかげといわれています。

タンパク源として肉が3種類用意されていたのも、それぞれの役割が期待されたからです。

もちろん、野菜も食べていました。当時はスーパーフードのキヌアや、ビタミンCがレモンの4・5倍あるという赤パプリカなどがよく出されていました。フルーツもたくさん出されましたが、フルーツは果糖なので、食べ過ぎてしまうと糖質も摂り過ぎてしまいます。そこで、乳酸菌と一緒に取るようヨーグルトも一緒に添えられていました。

疲れにくい体を作れば毎日がもっと輝く

ラグビーの練習や試合後、筋肉の位置を本来の場所に戻してやる施術をすることで、回復力を引き出すようにします。

もし、週末に山登りをしてきて、月曜の出社までに疲れを取りたいといわれたら、筋肉のどこが硬くなっているかを診ます。太ももの前ばかり使って登っている人は、前ももが硬くなるので、「太もも伸ばし」の動き作りをやってもらえれば、多少は

楽になると思います。

山登りで疲れるのは当然ですが、普段の生活の中で感じる疲労を消し去りたいのならば、「疲れない体を作る」ことを考えてみましょう。

普段から疲れにくい体を作っておけば、疲労に襲われてもすぐに疲れを取り去ることができます。

実際、良い姿勢を作って、良い筋肉をつけておいて（あるいはサボっていた筋肉を目覚めさせて）、正しい体の使い方、良い歩き方をすれば、結果的に疲れにくくなるのです。たとえ同じ時間、同じ仕事をしたとしても疲労感は違います。

デスクワークでも、目の高さにパソコンのモニターを持ってきて作業する人と、低いデスクに置いたパソコンをねこ背になって作業する人では、同じ8時間稼働したとしても、翌日にこたえる疲労感が全然違います。

1日ならまだいいですが、それが1週間、1カ月、数年と続いていくとなれば、肩こりや全身の疲労感がどんどん積み重なっていきますから、当然体に変調をきたします。

おわりに

姿勢の乱れというのは、5、6歳の頃から始まるといわれてます。いま、もし皆さんが悪い姿勢であるならば、それは幼少の頃から長い年月をかけて作られてきたもの。数週間、数カ月でおかしくなったものではありません。

逆に、5、6歳までの幼児たちで、姿勢の悪い子はいません。元気に走り回っている子どもたちを見てみると、みんな背中はピンと伸びて、丸まっている子などいないことに気が付くことでしょう。

なぜ子どもたちに姿勢の悪い子はいないのでしょう？

CamScannerでスキャン

その理由は、「筋肉を正しく使えているか」からです。しかし、また、[illegible]筋肉を正しく使わなくてもよくなってしまうのです。

なぜなら、筋肉が成長して強く大きくなると、正しい筋肉の使い方をしなくても、成長した筋肉の力に頼って何とかやっていけるようになるからです。少しくらい背中を丸めたり、頭が前屈みになったり、重心がかかと側になったりしても、太く強くなった筋肉で体を支えることができるようになり、バランスを崩すこともありません。

そうした体の使い方が習慣化すると、本来使われるべき筋肉が使われなくなる——つまり、早い時点で正しい筋肉の使い方をしなくなるのです。

それでも日常動作に困るようなことはないので、そのまま筋肉の違う使い方を続けて成長していきます。これが、姿勢が悪くなる原因です。

姿勢の悪さは、見た目の印象が悪いだけではなく、体に不調をもたらします。若いうちは気にならなくても、加齢とともに筋力が衰えると、腰やひざが痛くなったり、肩や首がこったり、手足がしびれたり、ひどくなると不眠の原因にもなります。

その理由は、「筋肉を正しく使えている」からです。しかし、5、6歳を過ぎると、筋肉を正しく使わなくてもよくなってしまうのです。

なぜなら、筋肉が成長して強く大きくなると、正しい筋肉の使い方をしなくても、成長した筋肉の力に頼って何とかやっていけるようになるからです。少しくらい背中を丸めたり、頭が前屈みになったり、重心がかかと側になったりしても、太く強くなった筋肉で体を支えることができるようになり、バランスを崩すこともありません。

そうした体の使い方が習慣化すると、本来使われるべき筋肉が使われなくなる――つまり、早い時点で正しい筋肉の使い方をしなくなるのです。

それでも日常動作に困るようなことはないので、そのまま筋肉の違う使い方を続けて成長していきます。これが、姿勢が悪くなる原因です。

姿勢の悪さは、見た目の印象が悪いだけではなく、体に不調をもたらします。若いうちは気にならなくても、加齢とともに筋力が衰えると、腰やひざが痛くなったり、肩や首がこったり、手足がしびれたり、ひどくなると不眠の原因にもなります。

体の不調の発現に拍車を掛けるのは加齢だけではありません。ゲームやパソコン、スマートフォンなどが身近になって、どんどん姿勢が崩れていってしまいます。動かなくなった筋肉はさらに動かなくなり、本来とは違う動きを強いられた筋肉や関節が悲鳴を上げる——それが腰が痛い、ひざが痛い、肩がこる、手足がしびれるという兆候としてあらわれ、さらには疲れが取れない、眠れない、胃腸の調子が悪いという症状まで進んでいってしまいます。

「万病の元」ともいえる悪い姿勢を治すために、動かなくなった筋肉を動かすこと、動きを思い出させること、そして動くようにしつけること。そうすることで、体に掛かっている負担がさらに体を痛めつけるという悪循環を断ち切ることができます。

これを実現するための考え方や日常の動作、トレーニング法などをまとめたのが本書であり、これを続けていけば一生痛まない体、すぐに疲れが取れる体を作ることも可能です。

筋力は加齢とともに衰えていくといわれています。しかし、私は加齢ではなく、

使われないから衰えていくのだと考えています。

毎日少しずつでも使えば衰えていきません。何も無理にハードなトレーニングをしなくても、ほんのちょっとだけ動かすだけでいいのです。

筋肉をいっぱい付けるのではなく、正しく使うということを意識して、バランスよくしつけていければ、筋肉は一生使い続けられますし、体の痛みや不調とも無縁でいられるはずです。

第2章では、およそ1分で終わる超短時間ストレッチをご紹介しました。

基本となる「壁ペタ背中反らし」と「足指伸ばし」の2つのストレッチを毎日続けることが大事です。最初は自分の体の硬さにびっくりするかもしれません。

あちこち痛くなるかもしれませんが、1～2週間もすると、体が楽になっていることを実感できることでしょう。

本文中でも触れているように、こうした動き作りは1日数回、数時間ごとに行うのが効果的です。

「筋肉をしつける」ということは、動かなくなってしまった筋肉に、本来の動き方を思い出させるのが目的です。学習効果を上げるには反復が基本。トレーニングする時間の間隔が短ければ短いほど、その効果は高くなります。

とにかく、今日から2週間頑張ってみましょう。スポーツだけでなく、皆さんの仕事のパフォーマンスもグンと上がると信じています。

本書が一人でも多くの方のお力になれれば幸いです。

2019年9月　木津川にて

佐藤義人

CamScannerでスキャン